

TATIANA HAKME



VISÃO HOLÍSTICA: UM CAMINHO PARA A "FELIZ IDADE"

Monografia apresentada como requisito parcial para a conclusão do curso de Licenciatura em Educação Física, Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas da Universidade Federal do Paraná.

CURITIBA
1998

TATIANA HAKME

VISÃO HOLÍSTICA : UM CAMINHO PARA A “ FELIZ IDADE ”

Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do curso de Licenciatura em Educação Física, Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.

ORIENTADOR: FERNANDO RENATO CAVICHIOILI

DEDICATÓRIA

Dedico esta monografia, aos meus pais Luiz e Clara, e à minha irmã Cynthia pela dedicação e amor que tanto me confiaram.

AGRADECIMENTOS

Esta monografia tornou-se possível graças ao apoio afetuoso e encorajador das seguintes pessoas:

Rosemary Rauchbach, que me fez compreender o real significado do que é ser idoso; me ofereceu sua grandiosa amizade e me desafiou a alçar novas alturas.

Meu orientador Fernando Cavichioli, pela paciência e compreensão.

À Vera Moro por sua disposição e dedicação.

Cynthia e Marcelo, que iluminam os meus passos para que eu não me perca do caminho.

Todos aqueles que de alguma forma me ajudaram para que eu alcançasse mais este degrau na minha vida.

E os meus amados pais, os melhores exemplos de envelhecimento gracioso que conheço.

Muito obrigada à todos vocês.

SUMÁRIO

AGRADECIMENTOS	iii
DEDICATÓRIA	iv
LISTA DE FIGURAS	vi
RESUMO	vii
1. INTRODUÇÃO	
1.1 PROBLEMA	03
1.2 JUSTIFICATIVA	08
1.3 OBJETIVOS	10
2. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	
2.1 UMA HISTÓRIA SOBRE O IDOSO... QUE HISTÓRIA?	13
- Ocidente x Oriente, diferenças sócio - culturais	18
- Um esboço histórico	23
2.2 NOVA FÍSICA: NOVO CAMINHO À PERCORRER	
- Preparando os alicerces	31
- A terra onde ninguém é velho	33
- Os pilares da física quântica	41
2.3 NA PRÁTICA: MÉTODOS SUAVES/ALTERNATIVOS	
- Considerações sobre o suave e alternativo	47
- Atividades Corporais Alternativas	48
a) O Yoga Clássico	49
- Posições de Yoga	51
b) Terapia Bioenergética	56
c) Meditação Transcendental: uma técnica para "ir além"	61
3. METODOLOGIA	65
4. CONCLUSÃO	68
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	71
5. ANEXOS	74

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Relação Espaço – Tempo	42
Figura 2. Exercício Tonificante, cabeça	53
Figura 3. Exercício Tonificante, mãos	54
Figura 4. Exercício Tonificante, pés	54
Figura 5. Exercício Tonificante, rolar para os lados	55
Figura 6. Exercício Tonificante, rolar para os lados	55
Figura 7. Relação corpo, mente e processos energéticos	57
Figura 8. Exercício de vibração e grounding	60
Figura 9. Posição de Meditação	64

RESUMO

Este trabalho é sobre o envelhecimento: um desafio à tudo o que você jamais pensou sobre o assunto.

A partir de uma construção histórica sobre o indivíduo idoso, desde a época mais remota – com Platão e Aristóteles – até os dias de hoje, com o aumento da expectativa de vida, e conseqüentemente da população idosa, será erguido os alicerces para a introdução de uma nova visão sobre o envelhecimento.

Baseada nas teorias revolucionárias da física quântica, este novo paradigma busca uma interpretação holística de corpo, homem e universo. A partir dessa conscientização, tudo o que temos como real, tornar – se - a irreal ou, tudo o que parecia ser racional, tornar – se – a irracional!

Você acreditaria que existe, em cada pessoa, um lugar livre de doenças, que nunca sente dor, envelhece ou morre? E que quando você chega à este lugar, as limitações que todos aceitamos deixam de existir? E mais: ali, essas limitações não chegam a ser consideradas nem mesmo como possibilidade!

No decorrer da leitura, você sentirá que essas colocações são verdadeiras, e que neste momento, merecem uma maior atenção de qualquer indivíduo que queira aproveitar o melhor da vida.

Será visto também neste trabalho, algumas técnicas orientais para alcançar este estado de plenitude, como por exemplo a Yoga, a Meditação Transcendental, dentre outros, e a relação direta desses métodos com a fundamentação teórica da nova física, pois esta última nada mais é que, a explicação científica dos conhecimentos dos místicos orientais.

Como forma de validar a teoria aqui exposta, retratei na forma de questionário e entrevistas, o trabalho desenvolvido pela Gerontóloga Rosemary Rauchbach na prefeitura de Curitiba –PR com suas alunas da Terceira Idade. Tendo uma visão holística do ser humano, desenvolve um projeto, direcionado para o reconhecimento do idoso como um ser completo.

Como já disse, este projeto é sobre o envelhecimento. Mais ainda: é sobre a vida – o viver.

1. INTRODUÇÃO

“Árvores são como pessoas ,
Contam histórias de uma vida ,
De dificuldades e oportunidades que
Foram desenhando um movimento ,
Uma majestade , uma originalidade ,
Uma identidade .”

Dorival Caymmi

1.1 Apresentando o Estudo

- *Uma trajetória pessoal*

A semente deste trabalho surgiu em 1997 quando dei início ao projeto sobre idosos, desenvolvido na disciplina de Métodos e Técnicas; e teve como “musa inspiradora”, uma senhora de 65 anos chamada Clara: minha mãe. Professora aposentada apresentava um processo característico do idoso, que reverte o quadro imposto pela sociedade atual, na qual a velhice e aposentadoria são sinônimos de inutilidade, doenças e improdutividade.

Clara passou um processo radical: enferma, apática, a diferença entre a idade cronológica e biológica era de 10 anos à mais. Hoje, com 65 anos, o mesmo acontece, mas em sentido contrário: quem à vê não acredita em sua jovialidade e saúde.

Em que momento ocorreu esta mudança? Havia dois caminhos: realmente crer que a velhice é decadência ou fazer da vida um novo rumo, o rumo da “Feliz Idade” cujo o que se aprendeu não é obsoleto, mas absoluto.

Após anos lecionando em escolas públicas, a grande maioria de baixa renda, passando o sufoco que todo o profissional da área de Educação compreende, chegava a hora da “libertação”. Mas como acontece com muitos, assim ocorreu com ela... com a vida voltada para o trabalho, começou a passar pelo processo de indagações: O que vou fazer agora? Como fazer? Qual o objetivo da minha vida?

O quadro físico era de alguém que não se cuidou ou até então não teve conhecimento de como se cuidar: níveis de colesterol e diabetes alterados e LER¹. Após uma fase depressiva, uma reação: “Vou buscar sentido e saúde para minha vida”. Mudança geral :

- “Yoga” : “Estou começando a me conhecer, movimento meu corpo suavemente e em meditação procuro algo em meu interior.”
- “Ginástica” : “Grupo da Terceira Idade ² , que interessante vou experimentar”
- “Caminhadas” : “Converso com minhas amigas, faço novas amizades e que maravilha , com o condicionamento físico que tenho agora, não sinto mais “dores nas cadeiras”.”
- “Alimentação” : “Com essa alimentação natural, que eu mesma preparo e tenho minhas receitas, meu quadro de diabetes, triglicérides e colesterol desapareceu.”

Novos comportamentos, novas idéias, nova maneira de encarar a vida

¹ LER: lesões por esforços repetitivos

² Os falantes de línguas latinas usam a expressão Terceira Idade para designar os idosos . Esta expressão tem origem no francês para o título de *les universités der Troisième Age*. Agora os franceses estão usando o termo Quarta Idade para a faixa etária acima de 80 anos. (VERAS, 1995, p.26)

e qualquer dificuldade que os anos trazem. Alegria de viver, motivação, movimento, essas são algumas palavras chaves de quem chegou na velhice e descobriu a “ Feliz Idade ”.

Foi desta maneira que descobri o tema desta monografia e um rumo interessantíssimo para minha carreira.

1.1 PROBLEMA

É fascinante descobrir o verdadeiro sentido da vida, basta apenas visualizar o percurso de nossas vidas para compreender que apenas nós, seres humanos, somos conscientes de nossa própria existência.

Partindo deste pressuposto temos o livre arbítrio de escolher o caminho que queremos percorrer de acordo com nossas expectativas e objetivos.

Nossos corpos, a medida em que delineamos este caminho, estruturam e esboçam cada passagem da vida na forma de uma expressão facial, numa ruga, num cabelo branco que surge, num olhar sombrio ou amável... *somatizamos todas as experiências vividas*, transformando o próprio corpo num livro aberto. Isto quer dizer que cada um de nós representa uma história de vida única, ou seja, não há uma pessoa que se assemelhe `a outra.

Este é o segredo da vida: descobrir que dentro desta unidade (o microcosmo) nos relacionamos com outras unidades e com o próprio universo (o macrocosmo), é uma relação de circularidade interdependente e sem fim.

Como a própria gerontóloga e professora Rosemary Rauchbach afirmou durante seu curso ministrado na Jornada Paranaense de Educação Física deste ano: “Envelhece-se como se vive”, ou seja, se aproveitamos a plenitude da vida, buscando o sucesso, a harmonia consigo mesmo e com o outro, chegaremos à idade mais avançada aspirando muito mais, buscando aproveitar a vida ao máximo. O inverso deste pensamento também é verdadeiro.

As inúmeras clínicas geriátricas, clínicas de estética e outros, testemunham o desejo de prolongar ao máximo a vida do ser humano através dos processos científicos de rejuvenescimento. O Instituto de Geriatria de Bucareste, na Romênia, tem entre seus clientes ilustres homens de Estado, intelectuais e artistas famosos, além de milionários de várias nacionalidades apavorados com a perspectiva de não poderem continuar a usufruir por muito tempo os prazeres da vida (Revista Geográfica Universal, 1987). Surgiram produtos farmacêuticos reputados como revitalizadores fabricados por diversos laboratórios de renome internacional.

A proporção do aumento de pessoas idosas tem um grande testemunho no imenso rol de pessoas célebres, podem ser enumerados: Freud, Charles Chaplin, Manuel Bandeira, Arthur Rubinstein, Pablo Picasso, Igor Stravinski, Leopoldo Stokowski, e muitos outros (Revista Geográfica Universal, 1987).

Durante a Antigüidade Clássica, assim como na Idade Média e até mesmo na metade do século XIX, a vida humana, em termos médios, respeitando-se naturalmente as circunstâncias indicadoras de tempo e lugar, não ultrapassava cinco decênios (Revista Geográfica, 1987).

O problema da velhice no mundo está relacionado diretamente com a denominada explosão demográfica. O crescimento da população no final deste

século alcançou cifras surpreendentes e a proporção de pessoas idosas, aumentou em grande escala, dando incremento à uma grave questão – em seu aspecto biológico, econômico e social – cuja solução constitui-se num grande desafio para os governos de todos os países, desenvolvidos ou não.

No Brasil e em muitos outros países, sobretudo nos de deficiente desenvolvimento econômico, até o final da década de 1920 ainda se estimava a média da vida do homem abaixo dos cinquenta anos e a da mulher ligeiramente acima. De 1950 em diante, cessados os efeitos devastadores resultantes do conflito mundial que se prolongara de 1939 a 1945, uma série de fatores vieram contribuir para favorecer o prolongamento da vida humana em quase todas as nações civilizadas do globo. Na Suécia, na Alemanha, na Itália, nos Estados Unidos e no Japão, por exemplo cresceu enormemente o número de velhos (Revista Geográfica Universal, 1987). O avanço da tecnologia e da medicina foram fatores determinantes para este processo. A população brasileira, até pouco tempo considerada jovem, tem hoje cerca de 20 % de seus indivíduos com idade superior a 60 anos (SIMÕES, 1994 , p. 14).

O que é preocupante é que este tempo de vida nem sempre é alcançado de forma satisfatória, pois a maneira de viver do indivíduo está ligado a múltiplos aspectos. O ponto mais importante a ser analisado é a realidade social em que esta pessoa está inserida: o idoso no Brasil é sinônimo de decadência, tratado com um estorvo; na sociedade africana significa enriquecimento de personalidade (BRUHNS , 1995).

Este aspecto do contexto social está intimamente ligado à cultura de cada povo pois os valores instituídos se diferenciam de sociedade para sociedade.

Estes valores principalmente a política social do país, destaca a importância que o governo dispõe para propiciar condições mínimas de sobrevivência do idoso.

Foi após a Revolução Industrial que a sociedade passou por toda esta transformação e paralelo à isto os valores reais, como o respeito, a individualidade, começaram a se perder e se fragmentar. A medida que os valores reais humanos foram se perdendo, muitas modificações ocorreram, entre elas a visão de velhice. Anteriormente, o passar dos anos era considerado como uma glória ou dádiva. A pessoa, no momento que ia entrar na Terceira Idade ou envelhecendo, era considerada privilegiada, pois teria ultrapassado todo um processo de vida e coleta de experiências. Hoje em dia ela é vista apenas como um “peso” para a sociedade. O crescimento de pessoas idosas se transformou numa preocupação somente à nível econômico, a Terceira Idade não é mais vista com aquele “brilho” de ter ultrapassado uma etapa da vida. Muitos textos das civilizações grega, romana, israelita, ou egípcia interpretavam a velhice como uma fonte de sabedoria, atualmente os idosos são considerados retrógrados e ultrapassados (SHIMODA, 1998).

No momento as pessoas buscam, pouco a pouco, o retorno daqueles valores que foram se fragmentando com as bruscas mudanças pós Revolução Industrial. Esses fragmentos estão se unindo novamente, retornando à sua forma inicial e à sua compreensão inicial. É a volta à unidade, ao “UNO”. É a busca do homem com sua essência, na tentativa de integrar novamente o corpo e a mente.

Este retorno à si mesmo constitui-se a base da visão holística que nada mais é que a visão do ser humano como um indivíduo total, dotado de corpo/mente/espírito, relação que interage com si própria e com o mundo.

É através desta visão que a presente pesquisa bibliográfica pretende se desenvolver: considerando o idoso como um ser humano, analisaremos a construção histórica deste indivíduo durante os tempos e a introdução de um novo paradigma para o processo de envelhecimento.

1.2 JUSTIFICATIVA

Por quê fazer uma pesquisa sobre a Terceira Idade ? A resposta é simples, mas nem sempre muito óbvia: essa população emergente está aumentando gradativamente aos nossos olhos – principalmente aqui no Brasil – e ainda sabemos muito pouco à seu respeito.

Apesar deste crescimento demográfico da população idosa estar sendo constatada por grande parte das cidades brasileiras e sendo de grande interesse para a mídia – devido as questões relativas ao envelhecimento – a produção científica sobre o tema é muito escasso. Como mesmo afirma VERAS (1995, p.12): “A produção de estudos específicos sobre a necessidades da terceira idade em nosso meio é, infelizmente, muito restrita.”

O mesmo autor levanta uma questão muito importante com relação à capacitação de profissionais para atuar nesta área : “Poucas são as instituições de ensino preocupadas com a formação de profissionais dedicados a lidar com essa faixa etária ou a oferecer informações sobre a gerontologia e sobre o novo padrão demográfico que fará do Brasil um dos países com maior população de idosos no mundo” (VERAS, 1995, p.07).

Esta é uma denúncia que se encaixa à aqueles que fecham os olhos para a sociedade real: sociedade esta que, está sempre em movimento, em constante mudança. Os currículos das grandes Universidades estão voltados quase que exclusivamente para as questões da criança e do adolescente, isto devido à dois motivos: os cursos de Licenciatura, tem como meta principal a introdução de profissionais capacitados para a área escolar, portanto destacam os conhecimentos restritos à esta área; muitos ainda consideram o Brasil um país de jovens, com problemas graves com relação à Educação, ao menor abandonado ou à criança infratora.

Não pretendo, através destas afirmações, desconsiderar a importância de uma política pública para estas questões acima descritas, mas chamar a atenção dos profissionais para este novo contingente, *os novos velhos*, que necessitam de nossa ajuda para conquistar uma melhor qualidade de vida.

Para VERAS (1995, p.13): “Dentre as instituições públicas, a Universidade é, no momento, a mais equipada para responder à estas necessidades.” Ele considera que a estruturação destas microuniversidades seria o ponto de partida para este trabalho com os idosos, e ainda continua: “Ali, os idosos, além de receberem assistência e ensino e participarem de atividades culturais e de lazer, propiciam uma corte inestimável para pesquisas em várias áreas do conhecimento; ajudando assim, na formação de profissionais de alta qualificação e alavancando a produção de conhecimentos sobre a Terceira Idade.”

Pode-se considerar este projeto como inovador e corajoso, pois envolve uma estrutura de grande porte, e por isso, de difícil organização e planejamento, afinal depende de inúmeros fatores para ser esquematizada.

Porém, sabe-se que em algumas cidades, como em Piracicaba (UNIMEP), desenvolve-se com êxito a Universidade da Terceira Idade, direcionado para esta população, visando o aperfeiçoamento destes indivíduos, para que estes estejam atualizados com o mundo.³ A UnATI/UFRJ (Universidade Aberta da Terceira Idade) no Rio de Janeiro também prova a validade destes programas.⁴

O desenvolvimento destas unidades em todo o Brasil seria um campo interessante para as Universidades, à nível de produção de conhecimentos.

Enquanto estes projetos não surgem aqui no Paraná, a presente pesquisa bibliográfica busca contribuir para a produção destes conhecimentos, não apenas como um estudo quantitativo, mas no sentido de estimular os profissionais à investigar estes *novos velhos* e perceber, quanto conhecimento podemos explorar com estes indivíduos. Esta pesquisa poderia ser a semente de uma microuniversidade ... quem sabe ?

1.3 OBJETIVOS

Este trabalho tem como objetivo:

- Num primeiro momento, situar o indivíduo idoso dentro de um contexto histórico crítico, retratando as várias faces da Terceira Idade nos períodos da história: desde o Período Clássico, com o dualismo psicofísico de Platão e Aristóteles; passando pela Idade Média, o período negro da história; pelo

³ Mais informações à respeito, contatar com a própria Universidade de Piracicaba.

⁴ Verificar no livro de VERAS et al, UnATI/UERJ, 1995.

Renascimento e o período das luzes; até os dias atuais com o surgimento das ciências geriátricas e a exploração desta população pela mídia. O papel da mulher idosa também serve neste contexto como discussão do real valor dado à esta durante as fases da história;

- Dentro deste enfoque, será destacado as diferenças sócio - culturais do Ocidente e Oriente, principalmente com relação à filosofia de vida destas sociedades, fator que reflete diretamente sobre os conceitos de velhice e a própria visão de mundo diferenciada;
- A partir desta contextualização, faz-se a introdução de uma nova visão sobre a velhice, uma visão holística que relaciona as teorias da física quântica, também chamada de nova física, e o próprio processo de envelhecimento. Esta visão holística pode ser encontrada em vários métodos de atividades alternativas que serão descritas no decorrer deste estudo, como por exemplo, a Meditação Transcendental, o Yoga e a Bioenergética. Além da descrição destas atividades, algumas seqüências de exercícios serão retratadas por figuras para a melhor compreensão do método;
- O fechamento deste estudo se dá com as entrevistas, em forma de questionário aberto, com a Gerontóloga e Professora Rosemary Rauchbach e suas alunas, sobre as atividades desenvolvidas por ela na Prefeitura Municipal de Curitiba – PR, desde a iniciação do seu trabalho com a Terceira Idade, a filosofia adotada por ela, os objetivos e resultados alcançados pelo seu trabalho, até os caminhos que ela percorre para conquistar esses

resultados. Estas atividades possuem grande relação com a teoria aqui exposta, portanto será feito um paralelo entre a revisão de literatura e as respostas do questionário, como forma de complementar a teoria e a prática, assim como provar a validação deste trabalho.

2. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

2.1 Uma história sobre o idoso ...que história ?

“Ver o mundo em um Grão de Areia
E o Céu em uma Flor Selvagem
Segurar o Infinito na palma da mão
E a Eternidade em uma hora.”
William Blake

Sabe-se que desde épocas mais remotas, o homem preocupa-se com os estragos que o tempo faz, buscando compreender os mecanismos do processo de envelhecimento e consequentemente descobrir a fórmula da juventude.

Até hoje este fenômeno é observado pois muitos recursos são dispendidos em pesquisas científicas em função desta busca, as ciências biológicas procuram de várias formas prolongar cada vez mais o tempo de vida do ser humano.

Tudo isto está atribuído à um contexto histórico anterior, formado e cristalizado pela própria sociedade. Foi ela mesma que, através das transformações e evolução do homem no decorrer do tempo, instituiu valores e normas que foram assimiladas e enraizadas em nossa cultura, e que influencia diretamente nossa atual visão de mundo.

Considerar o corpo semelhante à uma máquina, ou separar a mente do corpo são conceitos formulados à muito tempo por Descartes e que hoje sabemos, foi o seu grande erro. Porém pode-se observar atitudes ligadas à estes conceitos em nosso contexto social. Por exemplo, considerar o idoso inútil porque sua capacidade de produzir é subjugada, é encarar o indivíduo como um produto com prazo de validade ou uma máquina condenada à obsolescência .

É necessário abrir nossos canais para um campo holístico, ou seja, ver o indivíduo idoso como um ser total, considerando a sua história e suas virtudes.

A partir da compreensão das construções históricas acerca do indivíduo idoso pode-se traçar um paralelo com os estereótipos encontrados atualmente. Para tanto é necessário um levantamento bibliográfico sobre a história específica desses indivíduos.

Estruturar um texto à este respeito é um empreendimento árduo pois estes referenciais são extremamente escassos. Além disso surge a problemática de que o idoso não possui uma categoria, isto é, não se enquadra dentro das classes sociais, sendo assim desapropriado de uma história pois exerceu pouca influência na história da humanidade. Como descreve BEAUVOIR (1990, p.110): “O velho enquanto categoria social nunca interveio no percurso do mundo... O problema do negro é um problema dos brancos; o da mulher, um problema masculino: entretanto, ela luta para conquistar a igualdade e os negros se batem contra a opressão. Os velhos não tem arma nenhuma e seu problema é estritamente um problema de adultos ativos”.

A sociedade de consumo em que vivemos ressalta bem esta questão do indivíduo ativo e não - ativo, pois o material humano só interessa enquanto produz, fundamento básico da teoria capitalista. Os adultos ativos não dão valor ao estatuto dos velhos se esquecendo que este é seu próprio destino.

Como afirma BEAUVOIR (1990, p.11): “Nada deveria ser mais esperado, no entanto nada mais é imprevisito que a velhice.” E ainda continua: “... não sabemos quem somos se ignorarmos quem seremos: aquele velho, aquela velha, reconheçamo-nos neles. Isso é necessário, se quisermos assumir em sua totalidade nossa condição humana”.

Mas se estamos falando do homem velho devemos nos lembrar também da mulher velha, que é vista com escárnio e repulsa pelos mais jovens desde a Antigüidade até os tempos de hoje. Anteriormente, em vários povos, a mulher idosa tinha grande respeito perante sociedade e até hoje conservam esta atitude. Por exemplo, na região da África, existe algumas tribos em que as mulheres mais velhas formam um conselho matriarcal. Nesse conselho é dado muito valor ao número de filhos que elas possuíram, e o tamanho do seio é uma questão importante para estes: quanto maior o seio, mais era respeitada a mulher pois ela mais colaborou para o crescimento da tribo (SHIMODA, 1998).

Foi na cultura judaico – cristã que a mulher idosa perdeu o seu papel pois entre eles, era considerado somente com opinião e verdadeiro sopro divino, os homens com determinada idade. Na cultura cristã esta questão ficou destacada pois a mulher, além de não ter valor, a partir de uma determinada idade sua situação complicava-se mais, pois esta não tinha mais produção doméstica (SHIMODA, 1998).

Como relata SHIMODA (1998): “Podemos encontrar em antigos textos, relatos que transparecem o respeito pelos indivíduos idosos. A palavra velho poderia soar como título: Flávio, o velho, por exemplo. A pessoa era tida como um sábio e era consultado não só pela sua família mas também pela sua comunidade. Isto se dava porque durante o passar anos este indivíduo já viu muitos casos de doenças, problemas na agricultura além de dominar a arte bélica. Ele era dotado de grande conhecimento e considerado parte da história local”.

Segundo o mesmo autor, isto ainda se encontra em pequenas aldeias e cidades da Europa Oriental, nas quais ainda existe o conselho de anciãos. Este

conselho julgava determinados casos, observam o processo da juventude dentre outros assuntos. Sem falar da cultura oral, histórica, lendária ou folclórica de cada povo que era antigamente passado, desta forma, pelos velhos que tinham o dever e o direito de educar as crianças (SHIMODA, 1998).

Mas, o que é a velhice? Como definir de forma objetiva esta palavra?

Esta resposta depende muito do referencial abordado para fundamentá-la pois são inúmeros os aspectos relacionados ao envelhecimento.

Por exemplo, se nosso referencial for a luta de classes, fica claro a diferença entre o idoso rico e o idoso pobre, ou seja, o operário e o empresário “cara a cara” com a aposentadoria. Se nos basearmos na família ou saúde, as diferenças individuais do processo de envelhecimento transparece. Definir como apogeu ou decadência só pode ser feito se for dentro de um contexto social, pois “cada sociedade cria seus próprios valores: é no contexto social que a palavra declínio pode adquirir um sentido preciso” (BEAUVOIR, 1990, p. 20).

Para definir a velhice devemos estar despidos de preconceitos e buscar esta resposta dentro de nós mesmos considerando a essência da própria palavra.

Portanto, para compreender esta definição temos que entendê-la como um processo dinâmico, e por sê-lo é constituído de uma variedade de fatores multifacetados e interdependentes. No plano biológico destaca-se pelo declínio orgânico que de forma marcante possui características únicas na raça humana; no plano psicológico sabe-se que certos comportamentos são característicos da Terceira Idade. Estes dois planos atuam diretamente no domínio do psicossomático.

Mas é a dimensão social do ser humano que faz a diferença. Deve-se aceitar o envelhecimento não só como um fato biológico, mas principalmente como um fato cultural. Afinal, dependendo do contexto cultural em que o indivíduo estiver inserido este terá um determinado comportamento relacionado à sua existência.

Como afirma VERAS (1994, p. 26): “Definida do ponto de vista cultural, a velhice deve ser percebida diferentemente em um país com expectativa de 37 anos de vida ao nascer, tal como Serra Leoa, quando se compara à maneira pela qual é percebida em um país com uma expectativa de 78 anos de vida ao nascer, como o Japão. Numa cidade em que as pessoas vivem em favelas superpovoadas, a velhice será uma experiência distinta se comparada à vivenciada em uma cidade com serviços adequados e de casas confortáveis”.

Relacionando a visão da velhice entre as sociedades orientais e ocidentais observamos nitidamente a discrepância de valores culturais em relação à estes indivíduos.

Antes de se iniciar a proposta dissertação à respeito da retrospectiva histórica do idoso, vale abrir um parênteses para discorrer sobre a cultura oriental, destacando a chinesa por ser esta uma civilização que possui grande número de habitantes, e o valores políticos sociais adotados para a administração deste país.

- Ocidente X Oriente , diferenças sócios - culturais

“Certa vez, quando dormia, Lao-tsé sonhou ser uma borboleta. Ao despertar, ele perqueriu-se: Serei Lao-tsé que sonhou ser uma borboleta, ou uma borboleta que sonha neste momento ser Lao-tsé?”

Aproximadamente no mesmo período em que as principais civilizações se desenvolveram no Oriente Médio, também surgiram no extremo Oriente outros povos com grandes culturas como os chineses, indianos e japoneses. Porém estes povos não tiveram muito contato, devido à distância e a dificuldade de comunicação fazendo com que se desenvolvessem isoladamente (ARRUDA, 1995, p.23).

Devido ao sistema administrativo adotado naqueles primórdios, as responsabilidades dos indivíduos dentro da sociedade aumentavam no mesmo sentido dos anos destas pessoas e isto valia também dentro do âmbito familiar. O idoso portanto, tinha o seu papel de destaque dentro deste contexto pois a velhice era considerada como sinônimo de sabedoria (BEAUVOIR, 1990, p. 112).

Muitos mentiam suas idades, acrescentando alguns anos, para que desta forma, obtivessem mais autoridade. Porém em muitos casos, utilizavam este poder de forma arbitrária e rígida, principalmente com relação aos mais jovens que resignados, apenas obedeciam as ordens impostas pelos mais velhos sem poder contestar em nenhum momento, pois poderiam ser castigados com suas próprias vidas. BEAUVOIR (1990, p.113) relata: “Essa autoridade dos anciãos era suportada com resignação ou desespero - como testemunha a literatura, particularmente as antigas óperas - pelos jovens que não tinham nenhum meio de se liberar delas, a não ser o suicídio, freqüente sobretudo entre as mulheres

jovens”. Este caráter opressivo é encontrado nestes relatos, porém, ao contrário do ocidente, a velhice não é considerada um problema social.

Esta hierarquia de idades e a autoridade do indivíduo mais velho é encontrado até hoje nesta civilização. Como cita SIMÕES (1994, p. 28): “O respeito aos mais velhos é cultivado desde a mais tenra idade. A hierarquia à pessoa mais velha é notória até nos colégios onde os alunos que freqüentam, por exemplo, a 1ª série do 2º grau respondem hierarquicamente aos alunos da 2ª e 3ª séries do mesmo grau. Existe na cultura oriental, uma conotação social diferente da que é dada aos mesmos idosos ocidentais”.

Uma observação importante é com relação a tradição milenar que este povo segue. As doutrinas filosófica - religiosas instituídas à milênios, são seguidas severamente pelos chineses pois acreditam que desta forma irão conquistar a vida eterna. As três tradições religiosas e filosóficas da China são o confucionismo, o taoísmo e o budismo.

O confucionismo surgiu no século 6º a. C. e se desenvolveu com base nos ensinamentos de Confúcio (551 – 179 a.C.), filósofo chinês conhecido como sábio supremo, seus ensinamentos dominaram a China por dois mil anos. Ele ensinava o respeito pelos ancestrais e afirmava que a sabedoria era conquistada se seguissem a experiência dos antepassados e dos grandes monarcas (Enciclopédia da Folha, 1997).

O taoísmo surgiu durante o século 3º a. C. e é dentre as três citadas, a principal tradição religiosa – filosófica da China. O taoísmo divide-se entre sua questão filosófica e religiosa :

O taoísmo filosófico desenvolveu-se entre os séculos 5º e 3º a. C. A essência e fundamento de tudo o que há é o *tao*, no qual ser e não – ser, vida e morte, são meramente aspectos de uma mesma realidade. O adepto taoísta almeja conquistar a unidade com o *tao* através do silêncio, da tranquilidade e da ‘ação

inerte' (wu wei) O taoísmo de cunho religioso , que se desenvolveu mais ou menos paralelamente e foi reconhecido oficialmente no século 3º a. C. , incorporou certas características do budismo e formou o seu próprio sistema monástico e suas práticas de culto . Enfatizavam a conquista da longevidade e imortalidade físicas , que poderiam fluir da proximidade e da união com o *tao*. Com esta finalidade, religiosos taoístas se dedicaram a técnicas como alquimia, confecção de elixires mágicos, exercícios respiratórios e meditação .

(Enciclopédia da Folha, 1997)

O Budismo tem sido por muitos séculos, a tradição espiritual dominante na maior parte da Ásia, incluindo os países da Indochina, SriLanka, Nepal, Tibete, China Coréia e Japão. O fundador do Budismo, foi Sidarta Gautama, o buda "histórico". Buda viveu na Índia na metade do século VI a.C., durante o mesmo período dos grandes gênios e filósofos espirituais: Confúcio e Lao Tsé (na China), Zaratustra (na Pérsia), Pitágoras e Heráclito (na Grécia) (CAPRA, 1995, p.77).

A característica psicológica do budismo é descrita pelo mesmo autor: "Buda não estava interessado em satisfazer a curiosidade humana acerca da origem do mundo, da natureza, do Divino ou questões desse gênero. Ele estava preocupado exclusivamente com a situação humana, com o sofrimento e as frustrações dos seres humanos. Sua doutrina, portanto, não era metafísica; era uma psicoterapia".

Estes sistemas filosóficos muito fortes dentro da China, transparecem o respeito ao indivíduo mais velho e o orgulho de ser um idoso pois este não é tido como algo sem valor , pelo contrário é considerado um sábio que acumulou durante sua vida experiências que podem e devem contribuir para a sociedade. É interessante notar que este respeito aos anciãos se estende à todos os povos do Extremo Oriente.

A Índia, com seu caráter exótico, de paisagens místicas e curiosas, precursora do Budismo, destaca uma consciência voltada mais a valores

espirituais do que materiais, pois treinam o desapego à matéria vendo o mundo como projeção da mente.

Como relata a revista Nova Era (agosto, 1998) neste país, a sabedoria milenar considera a existência de três fases na vida de um homem. A primeira é a “fase do guerreiro” em que a pessoa, ainda jovem, deve lutar para se afirmar diante do mundo e diante de si mesma, deve conquistar sua própria identidade, deve enfim, transformar-se em alguém. Esta é, exatamente, a fase de muito trabalho e esforço. Depois, chega-se a “fase da consolidação”, quando se assume a responsabilidade de estar no mundo e dar a sua contribuição pessoal para o mundo. É a fase onde o homem casa, tem filhos, torna-se chefe do seu pequeno clã e se sacrifica por ele. Por fim, quando os filhos já estão formados e independentes, quando os cabelos embranquecem e as rugas transformam o rosto, chega-se ao terceiro estágio: a “fase da solidão”. Mas, na Índia, solidão não significa necessariamente isolamento e melancolia. É muito mais: é sinônimo de “libertação”. Depois de cumprir todas as suas obrigações sociais e familiares, o indivíduo conquista o direito – e o dever – à sua liberdade, à sua “solidão”.

Segundo a mesma revista, muitos deles saem a caminhar pelo mundo, carregando apenas a roupa do corpo, percorrendo as estradas em peregrinação, a meditar sobre as coisas da vida e de si mesmo. Este, pode bater às portas e pedir um prato de comida, pois se o dono da casa for espiritualizado e conhecedor das regras hinduístas que norteiam a existência individual e social, certamente não irá negar. Saberá que aquele pedinte não é um vagabundo aproveitador. É simplesmente alguém que, depois de muito dar, conquistou o direito de receber.

O Japão é um arquipélago que recebeu influência marcante destes dois povos já citados tanto no aspecto religioso, como na forma de governo adotado.

Em regiões do Oriente como China e regiões de Hokkaido e Mongólia, existe uma tradição milenar, antes do confucionismo, em torno de 6 mil anos a.C., a qual é baseada em movimentos. Diz esta lenda que a cada entrada da lua deve – se saudar e comemorar como se fosse uma nova etapa da vida. Os idosos tem este momento como se fosse um baile, pois praticam movimentos com seus próprios corpos saudando a entrada de uma lunação. Esse baile tem como objetivo espantar, o que se acredita pela medicina oriental, as conseqüências da velhice, o frio e a umidade. Portanto o calor produzido pelos movimentos combateria o frio e a umidade. O idoso que não participa de uma das festividades de uma lunação, acredita-se que passa todo o processo desta lua, com enfermidades entrando já para a inércia, quando começa a desejar e aceitar a morte (SHIMODA, 1998).

Deveríamos refletir profundamente sobre as enormes diferenças entre os valores orientais, amadurecidos ao longo de milênios, e os nossos valores ocidentais, quase sempre cruéis e injustos ao tratar daqueles que envelheceram e perderam as forças dos músculos após uma existência de trabalho que, muitas vezes, não lhes poupou sequer os anos de infância e adolescência.

Podemos concluir então que a visão de mundo dos orientais se diferenciam principalmente da nossa devido, dentre outros fatores, ao aspecto religioso adotado por estes povos. Com sua consciência voltada para seu crescimento interior, dirigem seus pensamentos, através de técnicas coma a meditação, para seu desenvolvimento espiritual. Através disto, compreendem a complexidade da condição humana e sua própria existência.

Seria interessante se pudéssemos assimilar estes valores orientais para a nossa cultura, pois talvez, através deste intercâmbio poderíamos solucionar muitos problemas sociais, dentre eles, a marginalização do indivíduo idoso.

- Um esboço histórico

“O ontem não passa de um sonho, o amanhã nada mais é do que uma visão. Mas o hoje bem vivido faz de todo o ontem um sonho de felicidade e de todo o amanhã uma visão de esperança. Portanto olhe bem para este dia.”

Provérbio Sânscrito

Com relação ao Ocidente iniciaremos nosso estudo analisando a situação do idoso na Grécia Antiga, por ser esta considerada o berço da cultura ocidental.

Na mitologia grega encontramos referências à um conflito entre as gerações: “Os antigos deuses, ao envelhecerem, tornavam-se cada vez mais maldosos e pervertidos, ou pelo menos, sua malevolência tirânica tornava-se cada vez mais intolerável, e acabava por suscitar uma revolta que os destronava” (BEAUVOIR, 1990, p. 120).

O Período Clássico foi considerado por muitos autores como o mais rico em questão de beleza estética e ética da história humana.

Com a valorização do “corpo saudável e forte” na Grécia, a velhice era tratada com extremo desdém por muitos, mas dignificada pelos homens de pensamento, que possuíam uma visão diferenciada.

Dois nomes se destacaram dentro desta discussão: Platão e Aristóteles. Nos seus escritos vamos encontrar referências sobre a questão da velhice, na

qual chegam à conclusões opostas à esta questão, decorrente de suas visões de mundo.

Platão que conseguiu chegar aos 80 anos com pleno vigor, fez o seguinte relato sobre a velhice em *A República* : “ Quanto mais se enfraquecem os outros prazeres - os da vida corporal - tanto mais crescem, em relação às coisas do espírito, minhas necessidades e alegrias” (MEIRELLES, 1997, p.17).

Ele está convicto nesta afirmação porque sua filosofia desprezava o declínio físico do indivíduo e ainda julgava que a alma poderia explorar o corpo ao seu benefício sem, no entanto ter necessidade dele.

Em Platão encontramos uma visão de velhice diretamente ligada à sua concepção de mundo e de corpo. Dentro de sua visão, a alma habita a princípio o mundo das idéias e o corpo, o mundo sensível. A alma “cai” e penetra no corpo, considerado a prisão ou túmulo da alma.

Como afirma GLEISER (1998, p. 67) : “Para Platão, o mundo é dividido em duas partes, o mundo das idéias e o mundo dos sentidos. Apenas o mundo das idéias, composto de formas perfeitas e imutáveis, pode representar a essência da realidade. Segundo ele, qualquer representação concreta de uma idéia é necessariamente imprecisa. Por exemplo, um círculo desenhado não será jamais tão preciso quanto a *idéia* de um círculo, que só é perfeita em nossa mente. Um círculo só pode existir no mundo das idéias, já que o mundo dos sentidos é apenas uma representação grosseira de uma perfeição abstrata”.

A concepção de corpo platônica é decorrente do seu dualismo psicofísico que divide o mundo em dois momentos: o mundo das idéias e o mundo físico. Como o mundo físico para ele era o mundo do movimento e portanto um mundo imperfeito, tudo o que se referia à este mundo era considerado imperfeito. O

mundo das idéias, em contrapartida, era o mundo do imutável, portanto perfeito, porque se não há movimento, não há corrupção da matéria. Existe a idéia e isto é fixo, perfeito. A alma para Platão, vai pertencer ao mundo das idéias enquanto o corpo vai pertencer ao mundo físico, pois vai se degenerar.

Para Platão o que importava era a alma, portanto considerava a velhice um aprimoramento, a aproximação da própria morte. A morte era considerada o momento em que a alma vai se libertar do corpo e poderá contemplar novamente o mundo das idéias. Então, o filósofo que buscava a sabedoria, deveria se contentar com sua própria morte pois somente desta forma ele poderia contemplar a verdade, a qual só existe no mundo das idéias. Por isso da concepção de velhice de Platão: pois com o passar dos anos o indivíduo iria se aprimorando e aprendendo muito mais, obtendo mais conhecimentos.

O dualismo psicofísico continua presente no pensamento de Aristóteles. Para ele, corpo e alma estão unidos e que os males que acometem o corpo, afeta o indivíduo todo. Ele aceita a velhice se esta estiver diretamente relacionada ao corpo saudável. Aristóteles com sua visão sombria da velhice influenciou muitos poetas, tantos gregos como romanos, à escreverem sátiras perversas sobre os velhos ridicularizando-os (BEAUVOIR, 1990, p.153).

BEAUVOIR (1990, p.136) cita um trecho de *A Retórica* de Aristóteles que demonstra claramente esta visão : “Uma bela velhice é aquela que tem a lentidão da idade, mas sem deficiências. Ela depende ao mesmo tempo das vantagens corporais que se poderia ter, e também ao acaso” . E ainda continua glorificando a juventude e desprezando a velhice : “Porque viveram inúmeros anos, porque muitas vezes foram enganados, porque cometeram erros, porque as coisas humanas são, quase sempre, más, os velhos não tem segurança em nada, e seu

desempenho em tudo está manifestamente aquém do que seria necessário. Eles são reticentes, hesitantes, temerosos. Por outro lado : têm mau gênio, pois no fundo, ter mau gênio é supor que tudo está pior. Estão sempre supondo o mal em virtude de sua desconfiança, e desconfiam de tudo, por causa de sua experiência da vida. São mornos, tanto nos amores, como nos ódios. São mesquinhos porque foram humilhados pela vida. Falta-lhes generosidade. São egoístas, pusilânimes, frios. São imprudentes: desprezam a opinião. Vivem mais da lembrança do que da esperança. Tagarelam, repisam o passado. Seus arrebatamentos são vivos, mas sem força. Parecem moderados porque não têm desejo, mas apenas interesses. É para esses interesses que vivem, não por grandeza de alma, mas por fraqueza. Lamentam-se, e não sabem mais rir”.

Aristóteles vê decadência, Platão vê apogeu, Aristóteles vê corpo, Platão vê espírito. É a eterna dualidade corpo/alma que se estende até os dias atuais, refletindo na concepção de velho antes e hoje.

Com o declínio da civilização grega e o domínio dos romanos, o Império Romano vai se estendendo e englobando toda esta cultura. Durante este período, denominado como helenista, ocorre uma grande divulgação de toda a filosofia grega (CHAUÍ, 1994, p.35).

Roma segue a linha de Platão e dá autoridade total aos velhos . Esta autoridade é observada principalmente dentro da família: “ Bater no pai, é um ato que podia significar a expulsão do agressor da sociedade, ou até mesmo sua morte. Se o jovem quisesse casar, teria que buscar o consentimento do pai e também do avô, caso este ainda estivesse vivo” (MEIRELLES, 1997, p 17). Isto prova que o patriarca conservava sua autoridade até o fim da vida.

Com a decadência do sistema oligárquico, os privilégios dos velhos diminuem e depois desmoronam, pois com a conquista romana o Senado (composto por anciãos) perde seus poderes para os militares (indivíduos mais jovens) (BEAUVOIR, 1990, p. 146).

O fim do mundo antigo acontece com a invasão dos bárbaros e com o triunfo do cristianismo, momento em que ocorre a transição do mundo antigo e o mundo medieval.

O lugar dos velhos entre os bárbaros pouco se sabe. A contribuição da Igreja para os velhos nesta época foi pouca, apenas com algumas criações, a partir do século VI, de asilos e hospitais (BEAUVOIR, 1990, p. 156).

Do Baixo Império à Alta Idade Média, os velhos estavam excluídos da vida pública e os jovens conduziam o mundo. Como cita BEAUVOIR (1990, p. 157): “Dividida, conturbada, ameaçada, guerreira, a sociedade era regida bem mais pelo acaso das armas do que por instituições estáveis. O homem experiente aí tinha pouco espaço. No século VII, Khindaswintz foi eleito rei aos 79 anos pelos visigodos e deu à coroa seu prestígio. Carlos Magno reinou até os 72 anos. São as únicas exceções que conheço”.

O sistema econômico, social e político característico da Idade Média era o Feudalismo, e o cristianismo ainda perdurava durante essa época (ARRUDA, 1995, p. 35).

Com a relação entre servo e colonato, fica claro que indivíduos jovens e fortes eram requisitados devido à mão - de - obra que ofereciam, já os velhos não tinham a mesma sorte (muito parecido com o momento atual). Como cita MEIRELLES (1997, p.18): “...a velhice é sempre o momento do cristão convicto

se preparar a abandonar e cuidar da sua salvação no outro mundo. Afinal, mesmo jovem, o corpo era um farrapo humano. O que interessa é a salvação”.

O Renascimento, centrado na valorização do homem, faz uma retomada dos valores da Grécia Antiga, desencadeando grandes transformações tanto no âmbito político, como religioso (Reforma e Contra - Reforma); econômico (mudança do feudalismo para o capitalismo); e cultural (centrado na pintura/artes plásticas). A velhice vai continuar sendo associada ao tempo: decadência de vida.

Como relata Meirelles (1997, p. 19): “Este é o tempo onde o corpo é visto por um ângulo, sendo pintado, esculpido e estudado como em nenhum outro tempo. O corpo humano começa à ser visto como uma máquina. Mas infelizmente, nada pode ser feito para deter os estragos do tempo sobre a máquina.”

A concepção do corpo como uma máquina, surge com Descartes. Ele rompe com a noção de instrumentalidade da filosofia antiga porque pela primeira vez na história da filosofia, o corpo vai ser olhado não mais como instrumento da alma mas como algo independente e diferente: corpo e alma. Apesar desta afirmação, ele não acaba com o dualismo psicofísico da filosofia anterior.

Neste período, com a ascensão da burguesia, o velho vai ganhar um maior espaço para existir. Vai adquirir uma importância particular porque encarnará a unidade e a permanência da família através dos bens acumulados: é o tempo do individualismo burguês, que é a base do capitalismo. O acúmulo de bens torna-se portanto uma proteção para o idoso após a Revolução Industrial.

Este período, centralizado na produção do trabalho, desfavorece aquele velho destituído de qualquer bem, pois este já perdeu sua força de trabalho, única fonte de remuneração, e não é mais produtor nem reproduzidor.

A evolução da medicina durante os tempos contribuiu para a formação das duas ciências da velhice: a Geriatria (trata das enfermidades da velhice), que começou a surgir em meados do século XIX; e a Gerontologia (estuda o próprio processo do envelhecimento), ambas se cristalizaram no século XX (MEIRELLES, 1997, p.19).

A Gerontologia desenvolveu-se em três planos: o biológico, psicológico e social. Em todos estes domínios ela é fiel a um posicionamento positivista; não se trata de explicar porque os fenômenos se produzem, mas de descrever sinteticamente, com a maior exatidão possível, suas manifestações (BEAUVOIR, 1990, p. 32). Apesar de tantas pesquisas sobre os aspectos quantitativos do envelhecimento, pouco se encontra em relação à análise destes fatores .

Hoje ainda discutimos a velhice `a luz de uma visão platônica (velhice = apogeu) ou aristotélica (velhice = declínio) pois não conseguimos romper com o dualismo. O processo de envelhecimento vem conquistando espaço principalmente dentro da mídia que explora, independente da idade ou gênero, o mito da beleza, ressaltando a corpolatria.

Mais que um mito, trata-se de uma indústria que movimenta bilhões de dólares por ano em cosméticos, tratamentos corporais, perfumaria, franchising, marketing, dietas, spas ...

A indústria da beleza atinge os dois “pontos fracos” do ser humano: sua vaidade e sua compulsão por compras (sociedade consumista em que está inserido).

Nossa percepção após a síntese histórica é de encarar o envelhecimento com naturalidade e não querer manter, inutilmente, a forma física da juventude.

Mesmo frente à esse bombardeio de informações e exploração, muitos estão buscando uma nova forma de encarar a vida, tentando alcançar sua plenitude dentro de uma sociedade conturbada.

Esta nova visão surge através desta necessidade do ser humano em encontrar sua realização interior. Baseada justamente na conexão corpo/mente, busca através desta integração a realização de uma vida melhor e mais longa. Várias metodologias utilizam-se deste pressuposto, como por exemplo a Meditação Transcendental, o Yoga, a Bioenergética, dentre outros.

Dentro deste contexto destaca-se a física quântica: uma nova ciência, que é desconhecida até mesmo para os próprios físicos. Baseada em teorias revolucionárias como a “Teoria da Relatividade” de Einstein, busca uma nova visão de homem e Universo. Através dessas teorias, surge um novo paradigma para o envelhecimento pois, traçando-se um paralelo entre as teorias da nova física e o processo de senescência podemos chegar à conclusões inéditas à este respeito .

Nas próximas linhas, busquei o aprofundamento teórico da física quântica e logo após está a relação entre esta teoria e o processo de senescência .

2.2 Nova física : novo caminho à percorrer

Qualquer caminho é apenas um caminho e não constitui insulto algum – para si mesmo ou para os outros – abandoná-lo quando assim ordena o seu coração. (...) Olhe o caminho com cuidado e atenção. Tente-o tantas vezes quantas julgar necessárias... Então, faça a si mesmo e apenas a si mesmo uma pergunta: possui esse caminho um coração? Em caso afirmativo, o caminho é bom. Caso contrário, esse caminho não possui importância alguma.

Carlos Castañeda, *The Teachings of Don Juan*

(Os Ensinaamentos de Dom Juan)

- Preparando os alicerces

“Deixe que pensamentos nobres venham à nós de todos os lados.”

Rig Veda

Antes de iniciarmos a leitura deste texto, um aviso: faz-se necessário que você esteja despido de qualquer conceito, preconceito ou definições, pois o que veremos à seguir, “quebra” com a realidade que qualquer indivíduo tenha de mundo e de universo.

É necessário muito mais do que o raciocínio lógico para compreender a profundidade dos conhecimentos que serão vistos neste momento. Aliás, é este raciocínio lógico que tentaremos “colocar de lado”, na verdade, esquecê-lo por alguns instantes,,, pois, não é possível racionalizar o irracional!

Como podemos acreditar que um elétron, pode se comportar como uma partícula, e ao mesmo tempo, como uma onda? Isso no racional não tem sentido! Esse entendimento ultrapassa o racional, ele tem relação com os sentidos, o

“insight”, ou seja, é uma revelação. Esta revelação é muito pessoal, intransferível, não é possível retratá-la à outra pessoa.

A linguagem aqui usada, torna-se diferenciada, pois a linguagem comum, além de ser imprecisa, é inteiramente inadequada para descrever a realidade atômica e subatômica. As teorias quânticas e da relatividade, os dois pilares da física moderna – relatadas mais à frente – tornam claro o fato de que essa realidade transcende a lógica clássica e de que não podemos falar a respeito dela, usando a linguagem cotidiana.

Como mesmo afirma Heisenberg, citado por CAPRA (1995, p.42): “O problema mais difícil [...] no tocante à utilização da linguagem surge na teoria quântica. Aqui, não nos deparamos de início com qualquer guia simples que nos permita correlacionar os símbolos matemáticos com os conceitos da linguagem usual ; e a única coisa que sabemos desde o início é o fato de que nossos conceitos comuns não podem ser aplicados às estruturas dos átomos.”

Não é o propósito aqui neste trabalho, fazer um aprofundamento teórico da nova física, pois a medida que adentramos neste infinito universo, descobrimos uma gama de informações de difícil assimilação, talvez devido ao pouco conhecimento sobre o próprio embasamento da física, ou pela dificuldade de abstração, necessário para a compreensão de muitas teorias.

Portanto, busquei dentro de muitas teorias e pressupostos, as informações necessária para comprovar a nova visão de idoso e do próprio processo de envelhecimento proposto no início do trabalho.

Tudo o que foi colocado aqui neste texto, possui bases científicas comprovadas dentro das literaturas requisitadas, não é mera especulação, são fatos reais.

Convido-o à entrar no novo mundo da física quântica: o mundo onde ninguém é velho! Respire fundo, liberte-se e boa viagem!

- A Terra onde ninguém é velho

“Saber envelhecer é a obra prima da sabedoria
e um dos capítulos mais difíceis da grande arte
de viver.”

Henri Amiel

Eu gostaria que você, se juntasse a mim numa viagem de descobertas. Exploraremos um lugar onde as regras da existência comum não se aplicam. Estas regras estipulam explicitamente que envelhecer, tornar-se frágil e morrer é o destino final de todos. E assim tem sido um século após o outro. Quero, no entanto, que você deixe de lado suas concepções sobre o que chamamos de realidade para que possamos nos tornar pioneiros em uma terra onde o vigor da juventude, a renovação, a criatividade, a alegria, a realização e a perenidade são a experiência comum da vida, onde a idade avançada, a senilidade, a enfermidade e a morte não existem e não são sequer consideradas como uma possibilidade.

Se existe um tal lugar, o que nos impede de ir para lá? Não se trata de um continente sombrio ou de um mar perigoso ainda não desbravado. É o nosso

condicionamento, a nossa atual visão coletiva do mundo que nos foi ensinada por nossos pais, professores e pela sociedade. Este modo de ver as coisas – o velho paradigma – nas palavras de CHOPRA (1997, p.13) “a hipnose do condicionamento social”, é uma ficção na qual coletivamente concordamos em participar.

O seu corpo está envelhecendo fora do seu controle porque foi programado para viver de acordo com as regras desse condicionamento coletivo. Se existe algo de natural e inevitável acerca do processo de envelhecimento, não pode ser conhecido senão quando nossas velhas crenças forem rompidas.

Segundo CHOPRA (1997, p.15) para criarmos a experiência de um corpo sem idade e uma mente sem fronteiras no tempo (tema do seu livro), temos que nos desfazer de dez idéias a respeito de quem somos e qual a verdadeira natureza da mente e do corpo. Essas idéias formam o alicerce da visão de mundo que compartilhamos com nossos semelhantes:

- 1.Há um mundo objetivo independente do observador, e nossos corpos são um aspecto deste mundo.
- 2.O corpo é composto de conjuntos de matéria separados um do outro no tempo e no espaço.
- 3.Corpo e mente são separados e independentes um do outro.
- 4.O materialismo é primário, a consciência, secundária. Em outras palavras, somos máquinas físicas que aprenderam a pensar.
- 5.A consciência humana pode ser completamente explicada como um produto da bioquímica.
- 6.Como indivíduos somos entidades desconectadas e auto - suficientes.
- 7.Nossa percepção do mundo é automática e nos dá um quadro preciso de como as coisas realmente são.
- 8.Nossa verdadeira natureza é totalmente definida pelo corpo, ego e personalidade. Somos fios de lembranças e desejos envoltos em pacotes de carne e ossos.
- 9.O tempo existe como um valor absoluto, e nós somos cativos desse absoluto. Ninguém escapa à devastação causada pelo tempo.

10.O sofrimento é necessário – é parte da realidade. Somos vítimas inevitáveis da doença, do envelhecimento e da morte.

(CHOPRA, 1997, p.15)

Tais concepções vão muito além da concepção do envelhecimento e definem um mundo de separação, decadência e morte. O tempo é visto como uma prisão da qual ninguém escapa; nossos corpos são máquinas bioquímicas que, como todas as máquinas, se desgastam.

Afirmar que está em nossa natureza nos desgastarmos, morrer e pronto, desconsidera o muito que há na natureza humana. Somos as únicas criaturas na face da terra capazes de mudar nossa biologia pelo que pensamos e sentimos, pois segundo CHOPRA (1997, p.125): “Possuímos o único sistema nervoso consciente do fenômeno do envelhecimento”. Qualquer animal, não percebe o que está acontecendo com eles – mas nós sim. E porque somos conscientes, nossos estados mentais influenciam aquilo que temos consciência.

Pelo fato de a mente influenciar cada célula existente no corpo, o envelhecimento humano é um processo fluido e cambiável; pode ser acelerado, reduzido, parar por algum tempo e até mesmo reverter-se.

As dez suposições do antigo paradigma não descrevem acuradamente a nossa realidade. São invenções da mente humana que transformamos em regras. Para desafiar o envelhecimento em sua essência, tem que ser desafiada primeiro toda essa visão de mundo, pois ninguém dispõe de mais poder sobre o corpo do que as crenças de nossas mentes.

CHOPRA (1997, p. 18), substitui cada pressuposição do velho paradigma, por uma versão mais completa e expandida da verdade. Segundo o mesmo autor,

essas novas convicções também são idéias criadas pela mente humana, mas nos concedem mais liberdade. Nas suas próprias palavras: “Elas nos dão a capacidade de rescrever o programa de envelhecimento que atualmente comanda as nossas células”.

As dez suposições são as seguintes (CHOPRA, 1997, p19) :

1.O mundo físico, inclusive nossos corpos, é uma resposta do observador. Criamos os nossos corpos assim como criamos a experiência do nosso mundo. Não há mundo objetivo independente do observador! Por mais perturbador que possa parecer, é incrivelmente libertador perceber que você pode mudar o seu mundo – inclusive o seu corpo – *simplesmente por mudar a sua percepção*. O modo como você vê à si mesmo está causando tremendas mudanças no seu corpo neste exato momento.

2.Em essência, nossos corpos são compostos de energia e informação, não de matéria sólida. Esta energia e informação são manifestações dos infinitos campos de energia e informação que alcançam todo o universo. Portanto, a senilidade não pode ser considerada como uma doença confinada à massa cinzenta; quando a informação é perdida no sistema imunológico ou endócrino, é que a senilidade de todo o corpo está se instalando.

3.Corpo e mente são inseparáveis. A unidade que sou “eu” separa-se em dois cursos de experiência. Experiencio o curso subjetivo como pensamentos, sentimentos e desejos. Experiencio o curso objetivo como o meu corpo. Em um nível mais profundo, contudo, os dois cursos se encontram em uma única fonte criativa. É a partir desta fonte que somos destinados à vida. Muito antes de envelhecer, podemos prevenir as perdas, programando conscientemente a nossa mente para permanecer jovem, usando o nosso poder de intenção!

4.A bioquímica do corpo, é um produto da consciência. Crenças, pensamentos e emoções criam as reações químicas que sustentam a vida de cada célula. Uma célula que envelhece é o produto final da consciência que se esqueceu de como permanecer jovem. A menos que você se torne *consciente da consciência*, não será capaz de surpreender-se no ato das transformações.

5.A percepção parece ser automática, mas na verdade é um fenômeno aprendido. O mundo onde vivemos, inclusive a aparência de nossos corpos, é completamente ditado pelo modo que aprendemos a percebê-lo. Se mudar nossas percepções, mudaremos a experiência de nossos corpos e nossa experiência de mundo.

6.Impulsos de inteligência criam nossos corpos em novas formas a cada segundo. Nós constituímos na soma total desses impulsos, e, ao mudar seu padrões, nós também mudaremos. Nós experimentamos a alegria da vida através de nossos corpos, portanto é, apenas natural acreditar que nossos corpos não estão voltados contra nós, mas desejam o que nós desejamos.

7.Embora cada pessoa pareça ser separada e independente, todos nós estamos ligados à padrões de inteligência que governam todo o cosmos. Nossos corpos são parte de um corpo universal, nossas mentes são um aspecto de uma mente universal. A melhor coisa que podemos fazer para

experimental o mundo sem envelhecer, é alimentar a convicção de que nós somos o mundo.

8.O tempo não existe enquanto valor absoluto, apenas a eternidade. O tempo é a eternidade quantificada, a perenidade fragmentada em pedaços(segundos, horas, dias, anos) por nós mesmos. O que chamamos de tempo linear é um reflexo de como percebemos as mudanças . Se pudéssemos perceber o imutável, o tempo conforme o conhecemos cessaria de existir. Podemos começar a aprender a metabolizar a não-mudança, a eternidade, o absoluto. Ao fazê-lo, estaremos prontos a criar a fisiologia da imortalidade.

9.Cada um de nós habita uma realidade que jaz além de todas as mudanças. Bem no fundo, desconhecido dos cinco sentidos, existe uma essência íntima do ser, um campo de não mudança que cria a personalidade, o ego e o corpo. Este ser é a nossa essência – quem somos nós de verdade.

10.Não somos vítimas do envelhecimento, da doença e da morte. Essas coisas são parte do cenário e não daquele que vê, o qual é imune a qualquer forma de mudança. Este que vê é o espírito, a expressão do ser eterno.

(CHOPRA, 1997, p.19)

A vida na sua fonte é criação. Quando você entra em contato com sua inteligência interior, entra em contato com a essência criativa da vida. No velho paradigma, o controle da vida era ditado pelo DNA, uma molécula complexa que revelou menos de 1% de seus segredos aos geneticistas. No novo paradigma o controle pertence à consciência: os processos corporais básicos respondem ao nosso estado de espírito.

As bilhões de mudanças que ocorrem em nossas células são apenas o cenário passageiro da vida. Tudo o que podemos experimentar começa e termina com a consciência; cada pensamento ou emoção que captura nossa atenção é um minúsculo fragmento de consciência; todos os objetivos e expectativas que estipulamos são organizados em consciência. Por não mantermos a continuidade de nossa consciência, todos nós caímos em brechas de um tipo ou de outro. Vastas áreas da existência corporal saem de nosso controle, levando à doença, ao envelhecimento ou à morte. Nas palavras de CHOPRA (1997, p. 53): “Perder

a consciência é perder inteligência, perder inteligência é perder o controle do produto final da inteligência, ou seja, o corpo.”

Assim sendo, a lição mais valiosa que o novo paradigma nos ensina é o seguinte : se quisermos mudar o nosso corpo, devemos mudar primeiro nossa consciência. Tudo o que nos acontece é resultado de como vemos à nos mesmos.

Ter que envelhecer é um fato que herdamos do velho paradigma, teimosamente fixado em nossa visão de mundo até que uma mudança na consciência possa trazer à luz novos fatos. A visão de mundo é apenas um meio de arranjar a infinita energia do universo num sistema que faça sentido. Envelhecer faz sentido num esquema da natureza, onde todas as coisas se modificam, se debilitam, e morrem. Mas faz muito menos sentido em um mundo onde um interminável fluxo de inteligência sempre a se renovar está, presente à nossa volta. A visão que temos de adotar é algo que depende de nós mesmos. Podemos ver uma rosa fenecer e morrer ou pode preferir ver a rosa como uma onda de vida que jamais termina, pois no ano que vem novas rosas nascerão da semente desta.

Em Siddharta – um romance espiritual – o autor Herman Hesse, em analogia ao corpo, fala de um rio sagrado onde Siddharta, aquele que busca a iluminação, encontra a paz. Ao lado do rio, Siddharta ouve uma voz sussurrando: “Ame este rio, permaneça junto dele, aprenda com ele” (CHOPRA, 1993, p.55). Este sussurro, diz respeito ao corpo, que segue fluindo o tempo todo nos processos da vida. Como um rio, meu corpo muda, e, se eu puder fazer o mesmo,

não haverá hiatos em minha vida: memórias de traumas antigos para desencadear novas dores ou antecipação de mágoas futuras para me fazer contrair medo.

Hesse continua (CHOPRA, p.55): "Pareceu a ele que quem quer que compreendesse aquele rio e seus segredos, compreenderia muito mais, muitos segredos, todos os segredos".

Seu corpo é o rio da vida que sustenta você e no entanto ele o faz humildemente, sem pedir reconhecimento. Se você se sentar e ouvi-lo, descobrirá que uma poderosa inteligência mora em e com você. Siddharta quis aprender com o rio e ouvir, o que é tremendamente importante. Você tem que querer integrar-se ao fluxo do corpo antes que possa aprender com ele, e isto significa que você tem que estar disposto a se abrir ao conhecimento que foi desprezado no seu antigo modo de ver.

Tudo o que já aconteceu à você está registrado no seu corpo, mas , mais importante, as novas possibilidades também estão. O envelhecimento parece ser algo que esta lhe acontecendo, quando na verdade é uma coisa que seu corpo basicamente aprendeu a fazer.

Precisamos retornar ao corpo, pois a experiência íntima que temos das nossas pessoas físicas contém a verdade mais pessoal.

A maior lição que Siddharta aprendeu com o rio, foi que é possível ver a o mundo de uma outra maneira. Ao fim do romance ele fala a este respeito com seu amigo e companheiro mais antigo, Vasudeva:

“Você aprendeu também aquele segredo do rio, que não há essa coisa chamada tempo? “

Um sorriso brilhante abriu-se no rosto de Vasudeva. “Sim, Siddharta. É isto que você quer dizer? Que o rio está em toda a parte ao mesmo tempo, na nascente e na foz, na queda d’água, na barca, na correnteza, no oceano e nas montanhas, em toda a parte, e que só existe o presente para ele, nem uma sombra de passado, nem uma sombra de futuro?”

“Isto mesmo”, disse Siddharta, “e quando aprendi isto, examinei minha vida e ela também era um rio, e Siddharta o menino, Siddharta o homem maduro e Siddharta o velho eram separados por sombras, e não pela realidade.” Ele falou com deleite, mas Vasudeva apenas sorriu radiantemente e balançou a cabeça, concordando com seu argumento.

A ilusão encorajadora por séculos de materialismo é a de que podemos conquistar o rio e controlar a sua vazão; se o fizermos, nossa única realização seria morrer. A verdade sobre cada um de nós é que a nossa vida se espalha em campos de experiências sempre maiores. Não há limite para a energia, a informação e a inteligência concentradas na existência de uma pessoa. Em forma física, esta criatividade infinita foi corporeificada nas nossas células; em forma não – manifesta, ela é expressa no silêncio da mente, o vazio que na verdade é a uma plenitude de significados possíveis, de possíveis verdades e criações. Segundo ZOHAR (1990, p.154): “O vazio central do átomo é o útero do universo; na vibração de pensamento quando dois neurônios interagem existe uma oportunidade para o nascimento de um novo mundo”. Através destes

pensamentos exploramos o silêncio que há quando o tempo não fenece, mas apenas se renova. Veja a terra onde ninguém é velho; não está em parte alguma, senão dentro de você mesmo.

- Os pilares da física quântica

‘Quando um elétron vibra, o universo balança.’
Sir Arthur Eddington

‘A mesma corrente de vida que corre dia e noite em minhas veias, corre através do mundo e dança num pulso ritmado.’
Radindranath Tagore

Porque aceitamos uma coisa como real? Porque podemos vê-la e tocá-la. Visão, audição, tato, paladar e olfato, servem para reforçar a mesma mensagem: as coisas são o que parecem. De acordo com esta realidade a terra é plana, o chão sob nossos pés é estacionário, o sol nasce no leste e se põe no oeste, tudo porque assim parece aos nossos sentidos. Enquanto os cinco sentidos foram aceitos sem questionamentos, tais fatos permaneceram imutáveis. Analisando a figura que se segue (Figura1), constataremos que estas afirmações não são realmente o que parecem ser.

FIGURA 1. RELAÇÃO ESPAÇO-TEMPO



O universo
físico não
existe
independen
temente do
pensamento
dos
participantes

FONTE: TOBEN & WOLF (1993, p. 07)

Com certa semelhança encontramos o mesmo exemplo no livro de CHOPRA (1990, p. 103) : "a cadeira onde está sentado originou-se de um pensamento, assim como a casa ou apartamento onde mora, a cama onde dorme, a roupa que veste, o carro que dirige, a comida que come, o trabalho que faz. Na verdade, não pode existir argumento contra este fato óbvio: tudo o que você vê ao seu redor, feito pelo ser humano – auto-estradas, carros, jatos, computadores, novelas, balas, tujubas – nada mais é do que pensamentos manifestados, alguns deles seus, a grande maioria de pessoas que conhece, mas de qualquer forma, pensamentos."

Até a época das descobertas da moderna teoria quântica, pensava-se que o universo físico e os novos pensamentos sobre ele fossem coisas totalmente distintas.

A física quântica mostra-nos que aquilo que visualizamos é aquilo que vemos. Em outras palavras, nossos pensamentos sobre o mundo e a maneira como ele aparece à nós estão, ambos, fundamentalmente, interrelacionados (WOLF, 1993, p. 127).

O mesmo autor conclui que os átomos não existem até o momento que se decide olhar para eles, ou seja, o universo físico não existe sem os nossos pensamentos sobre ele. Portanto sem as nossas observações e sem os nossos pensamentos sobre o fato deste objeto ser uma cadeira, ele se dispersaria no esquecimento (WOLF, 1993, p. 87).

Einstein percebeu que tempo e espaço são produtos de nossos cinco sentidos; vemos e tocamos coisas que ocupam três dimensões, e experimentamos os fatos como acontecendo em ordem seqüencial. No entanto, Einstein e outros físicos foram capazes de quebrar com as aparências. Eles reorganizaram tempo e espaço em uma nova visão que não tinha princípio nem fim, nem margens de solidez. “Cada partícula sólida do universo passou a ser um ‘feixe espectral’ de energia vibrante num imenso vazio” (CHOPRA, 1994, p.118).

Albert Einstein foi o autor de uma extraordinária façanha intelectual na origem da Física Moderna. Em dois artigos publicados em 1905, Einstein deu início a duas tendências revolucionárias do pensamento. Uma delas foi a sua teoria da relatividade; a outra era uma maneira nova de conceber a radiação eletromagnética, que viria a se tornar característica da teoria quântica: a teoria dos fenômenos atômicos. Toda a teoria quântica foi desenvolvida mais tarde por

um grupo de físicos. A teoria da relatividade, no entanto, foi construída em sua forma completa, quase inteiramente por Einstein (CAPRA, 1995, p.53).

Quando nos deparamos pela primeira vez com as idéias da teoria da relatividade ou da mecânica quântica, ficamos perplexos, e no mínimo, cépticos.

O estudo da física moderna pode ser bem frustrante, pois suas teorias têm algo de absurdo, algo que parece contradizer nosso bom senso. Por exemplo, as sete conseqüências “estranhas” da nova física, citada por GLEISER (1998, p.251): “1) um objeto em movimento sofre uma contração na mesma direção em que ele se move ; 2)um relógio em movimento bate mais devagar; 3)massa e energia podem ser convertidas entre si; 4)não podemos determinar se os constituintes fundamentais da matéria são ondas ou partículas a famosa “dualidade onda- partícula” ⁶;5)ao observamos um sistema físico influenciamos o seu comportamento, não existe mais separação clara entre observador e observado; 6) a presença de matéria deforma a geometria do espaço e altera o fluxo do tempo; 7)não podemos determinar a localização de um objeto – podemos afirmar a probabilidade de ele estar aqui ou ali. Ou seja, devemos abandonar uma descrição estritamente determinista dos fenômenos naturais, pelo menos na escala atômica. E assim por diante”.

Infelizmente bom senso não nos ajuda muito a lidar com esses fenômenos. Isso torna as coisas difíceis, porque tendemos a nos basear no bom senso quando nos relacionamos com o mundo a nossa volta.

⁶Dualidade onda - partícula: Fótons ou constituintes fundamentais da matéria podem comportar-se como partículas ou como ondas, dependendo do aparato experimental. A dualidade onda - partícula só é relevante para objetos cujo comportamento é determinado pela mecânica quântica, como átomos ou partículas subatômicas (GLEISER, 1998, p.401).

A física moderna tem exercido influência em vários aspectos da sociedade humana: todos os setores da atividade industrial utilizam-se dos resultados da física atômica; além disso, a grande influência que esta possui sobre a estrutura política no mundo através de sua aplicação via armamento atômico.

Contudo a influência de maior significância para nós aqui, ultrapassa essa tecnologia, estendendo-se ao pensamento e à cultura. A física moderna gerou uma profunda revisão da concepção humana acerca do universo e do relacionamento do indivíduo com este último.

Segundo CAPRA (1990, p.21): “A exploração do mundo atômico e subatômico, no século XX, tem revelado uma limitação insuspeita das idéias clássicas, levando, por conseguinte, a uma revisão radical de inúmeros de nossos conceitos básicos. O conceito de matéria na física subatômica, por exemplo, é totalmente diverso da idéia tradicional de uma substância material conforme encontramos na física clássica. Idêntica observação pode ser feita no tocante a conceitos como espaço, tempo, ou causa e efeito. Tais conceitos, não obstante, são fundamentais em nossa percepção do mundo; a partir de sua transformação radical, nossa perspectiva também passou a conhecer um processo de transformação”.

Essas transformações geradas pela física moderna tem sido discutida por físicos e filósofos ao longo das últimas décadas. Porém o que muitos não percebem, é que essas transformações conduzem à uma mesma direção, ou seja, a uma visão do mundo semelhante às existentes no misticismo oriental. Os conceitos da física moderna oferecem, não raro, surpreendentes paralelos às idéias expressas nas filosofias religiosas do Extremo Oriente. A física quântica seria uma demonstração científica do que os místicos – à milênios – já tinham

domínio: que existe algo mais profundo que o espaço - tempo, que o racional, que o intelecto.

No livro “O Tao da Física” de Fritjof Capra, encontramos de forma clara essa relação entre os conceitos da Física Moderna e as idéias básicas existentes nas tradições filosóficas e religiosas do Extremo Oriente.

Como afirma Lao-Tsé, citado em BORTZ (1995, p.91):

“Fiquem curvos, e permanecerão retos.
Fiquem vazios, e permanecerão cheios.
Fiquem gastos, e permanecerão renovados.”

CAPRA (1990, p.123) afirma que a física moderna nos leva à uma visão de mundo bastante similar às visões adotadas pelos místicos de todas as épocas e tradições. E continua: “as tradições místicas acham-se presentes em todas as religiões, e elementos místicos podem ser encontradas em diversas escolas da filosofia ocidental. Os paralelos com a física moderna aparecem não apenas nos Vedas do Hinduísmo, no *I Ching* ou nos *sutras* budistas, igualmente nos fragmentos de Heráclito, no sufismo de Ibn Arabi ou nos ensinamentos do feiticeiro Yaqui Dom Juan”.

BORTZ (1995, p.110) cita Heráclito na Grécia Antiga, afirmando que este ensinava que “tudo flui” e comparava o mundo à um fogo eternamente vivo; e Dom Juan, no México, que dizia que “para ser um homem de conhecimento, é necessário ser leve e fluido”.

Todos estes conhecimentos, relatados até agora, percorreram um caminho árduo de desconfiança, erros, acertos, até chegar ao momento em que resolvemos deixar de lado os “olhos da razão” e sentir estas verdades, já conhecidas e utilizadas pelos antigos místicos orientais.

A física quântica está trilhando um caminho de luz para a sociedade, com o objetivo de estender a mão à aqueles que desejam sair da escuridão da ignorância e materialismo e também para aqueles que não querem enxergar a grandiosidade da natureza do próprio homem. Com mentes abertas o que antes parecia não fazer sentido, torna-se fascinante, não acha?

2.3 Na prática : métodos suaves/alternativos

- Considerações sobre o suave e alternativo

Como considerações preliminares sobre o tema deste tópico, cabe-nos destacar algumas posições e definições, em relação as atividades corporais, englobadas pelas denominações entre estas suaves e alternativas. Primeiramente, observamos que se entende por atividades brandas ou suaves aquelas que tem a característica principais a lentidão na execução dos movimentos, o fato de não exigirem muito esforço físico do praticante, não serem violentas nem competitivas. São, portanto, uma contra proposta ou alternativa às atividades corporais normalmente praticadas, mais rápidas, violentas e competitivas (LACERDA, 1994, p.17).

O termo “alternativo também se apresenta associado as atividades suaves. No entanto pode abranger atividades que envolvam esforço físico, como o

Kempo(Luta indiana calcada na movimentação animal) e outras que não poderiam ser categorizadas como suaves.

Assim, os termos “alternativo” e “suave” não são sinônimos. O termo “alternativo” em relação às práticas corporais nos permite uma abrangência maior que o suave. Além disso também enfatiza o aspecto crítico com relação às atividades de ginástica, musculação e outras com o objetivo predominantemente estético e competitivo e, de modo geral, a cultura que as possibilita. Assim, o “suave” será como subconjunto do “alternativo” compartilhando o horizonte de valores críticos e alternativos, porém enfatizando a suavidade e a não - violência.

Observamos que as atividades alternativas e suaves que serão expostas, apoiam-se num componente, nem sempre explicável racionalmente, a energia. O horizonte comum é o controle ou desbloqueio desta energia. O objetivo é atingir um certo equilíbrio energético, quer por liberação quer por canalização. Além disso, compartilham a idéia de existir um isomorfismo entre o corpo e a mente e, uma forte interdependência que pode chegar à sua indistinção.

- Atividades corporais alternativas:

a) O Yoga clássico – uma arte milenar

“O Conhecimento leva à união.
A ignorância leva à dispersão.”
Ramakrishna

Na atualidade, o Yoga clássico e suas práticas, vem despertando o interesse de todas as camadas sociais do mundo. Há muito tempo, deixou de ser algo para orientais e, de forma simples e bastante útil, espalhou-se pelo planeta, transformando-se hoje, em um método integral de reequilíbrio físico, mental, harmonização interior e paz espiritual.

Para RODHEN (1994, p.19) : “Yoga é, pois, um método pelo qual o homem se realiza plenamente, despertando em si, as potências latentes, do seu ignoto, “eu” divino”.

O Yoga ou a ioga, vocábulo já aculturado no Brasil, vem do sânscrito – que é uma das línguas do oriente – e literalmente significa união: junção de duas realidades que existem no interior do homem; união do espírito e da matéria (DE ROSE, 1995, p.28).

Sob um aspecto mais profundo, significa, segundo a revista Cultural Fit: “União do ser humano com sua origem criadora. Isso acontece, através da realização interior, obtida por meio das práticas contínuas de um conjunto de técnicas”.

O Yoga clássico foi escrito, ou mais precisamente, codificado pelo sábio hindu Patañjali, autor do yoga sutra entre o século III a.C e o V século da nossa era. Patañjali é chamado “o Pai da Yoga” embora não tenha criado (VIVEKENANDA, 1967,p.63).

Para LACERDA (1994,p.27) a proposta geral do yoga é de gerar a diminuição das atividades mentais, no sentido de conter a constante agitação a que por natureza, a mente está submetida, e promover essa união.

O Yoga, em seu aspecto mais comum, é o caminho prático e natural, para a integração e harmonia da nossa essência interior com o mundo exterior, e com

o próprio universo. Esse caminho prático, ocorre através de uma seqüência de exercícios simples, que vão desde o relaxamento, passando pelos exercícios físicos, respiratórios, alongamento, contração, até a meditação.

Encontramos, na filosofia oriental, cinco tipos de exercícios de yoga, à saber (RODHEN, 1994, p.89) :

1.Hatha –yoga: ou Yoga do corpo, nela o corpo representa um instrumento fundamental para a realização de iluminação. O Hatha yoga treina o seu corpo de tal modo, mediante variados processos de ginástica e postura que cada membro, cada músculo e cada nervo se torna instrumento dócil à inteligência e à vontade, executando, com presteza e facilidade, as ordens recebidas dessas faculdades.

2.Haja – Yoga : por este exercício aprende o homem, a impor disciplina aos seus pensamentos, aceitando os elementos positivos e construtores para a sua individualidade total e rejeitando os de caráter negativo e destruidor.

3.Bhakthi – Yoga : é o exercício do amor afetivo para com Deus, os homens e a natureza. Tem estreita afinidade com o tipo do místico que predomina no cristianismo medieval.

4.Gnani – Yoga : na zona do gnani –yoga (escrito também *inani* mas pronunciado *nani*) Entra o homem no mundo mais alto da espiritualidade racional, ultrapassando o corpo, mente e coração.

5.Karma – Yoga : ou yoga da ação, põe a serviço da vida própria, e dos outros, todas as experiências internas da yoga multiforma, realizando dinamicamente o que reconheceu como sendo verdade, indiferente aos resultados, positivos ou negativos que daí possam surgir.

(RODHEN, 1994, p. 89)

A Yoga mais encontrada e praticada no Brasil, segundo SHIMODA (1998), é a Hatha Yoga.

DE ROSE (1995, p. 195) indica a prática de yoga para qualquer indivíduo, a partir dos sete anos de idade, independente de raça, condição social ou credo religioso. O que deve ser observado e respeitado, segundo o mesmo autor, é a condição de cada pessoa, ou seja, como ela está fisicamente e quais as suas possibilidades. À partir disso qualquer prática à ser realizada, deverá ser feita com moderação, bom senso e muita tranquilidade. Nunca deverá ser feita com

pressa ou com movimentos bruscos, mas sim com muita serenidade, com movimentos calmos e respiração suave.

Tudo isto é muito simples, fácil e está ao alcance de qualquer pessoa, em qualquer momento da vida ou em qualquer condição. Basta para isto, programar alguns momentos diários em uma boa escola ou com um bom professor.

Esta técnica é de grande valia para um grupo de idosos, pois, ao “mergulhar” no seu “eu interior”, se deparam com seus medos e tensões guardados ao longo de suas existências. Esses medos e tensões são trabalhados no âmago do ser, através das técnicas da yoga (que serão descritas sucintamente à seguir), e o indivíduo pode, desta forma, alcançar a plenitude da vida.

- Posições de yoga

Como nossa intenção aqui não é detalhar as técnicas específicas da yoga, apresentaremos à seguir apenas a série inicial de uma seqüência de exercícios, o que segundo CHOPRA (1990, p.334) descreve sendo parte de um programa de integração neuromuscular nas clínicas Maharishi Ayuverda.

As seqüência que será descritas e ilustrada, é específica para tonificar e aquecer o corpo, são agradáveis a qualquer pessoa saudável, independentemente de idade ou condicionamento físico anterior. Cada posição tem um efeito terapêutico específico no organismo: em geral, os exercícios para tonificar e aquecer estimulam a circulação sangüínea do corpo todo. O corpo é preparado, aquecendo-se e perdendo o enrijecimento.

I. Exercícios Tonificantes (CHOPRA, 1990, p.337)

Esta série constitui-se de exercícios que revigoram e tonificam o corpo. O primeiro consiste em massagear progressivamente o corpo todo com as mãos e os dedos, em movimentos na direção do coração.

1. Em primeiro lugar, sente-se em uma posição confortável. Usando a palma e os dedos das duas mãos, pressione o topo da cabeça gradualmente e continue a pressionar e soltar, enquanto as mãos descem pelo rosto, pelo pescoço e pelo peito. Comece novamente do topo da cabeça e pressione o crânio com a palma e os dedos, descendo por trás e pelo pescoço, dando a volta e chegando ao peito. (Figura 2)
2. Para tonificar as mãos e os braços, comece massageando o lado direito. Segure os dedos da mão direita com a esquerda e vá pressionando e soltando enquanto sobe pelo braço, até o ombro e o peito. Repita a pressão na parte posterior, desde a mão até o peito. A pressão deve ser firme e a massagem gradual e contínua. Deve ser repetido do lado esquerdo, certificando-se de que massageia os dois lados do braço. (Figura 3)
3. Ponha a ponta dos dedos no umbigo e apoie as duas mãos no ventre, começando a pressionar e soltar o abdome. Mova-as gradualmente na direção do coração.
4. Massageie a base das costas, pressionando e soltando depois a região do fígado, das costelas e seguindo sempre na direção do coração.
5. Comece pela perna direita, massageando os artelhos, a sola e o peito do pé. Suba pela barriga da perna, coxa e quadril até a barriga, seguindo na

direção do coração. Repita a operação com a perna esquerda, subindo até o quadril e o coração. (Figura 4)

6. Deite-se de costas, alongando a espinha dorsal e o pescoço, deixando a cabeça solta. Dobre os joelhos no peito e segure-os com os braços. Comece a rolar suavemente de um lado para o outro, devagar. Deixe sempre o pescoço solto e relaxado, respirando normalmente (Figura 5).
7. Role cinco vezes para cada lado, solte os braços lentamente e estenda bem as pernas, desde os quadris. Deixe o corpo completamente relaxado (Figura 6)

FIGURA 2. EXERCÍCIO TONIFICANTE, CABEÇA

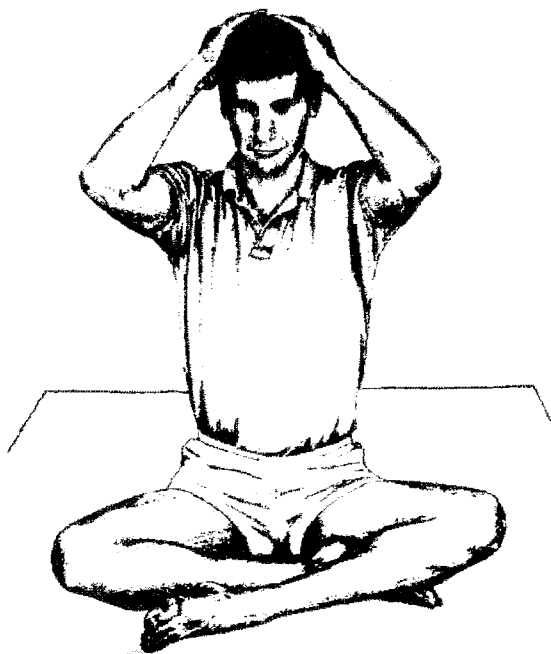


FIGURA 3. EXERCÍCIO TONIFICANTE, MÃOS



FIGURA 4. EXERCÍCIO TONIFICANTE, PÉS



FIGURA 5. EXERCÍCIO TONIFICANTE, ROLAR PARA OS LADOS



FIGURA 6. EXERCÍCIO TONIFICANTE, ROLAR PARA OS LADOS



FONTE: CHOPRA (1990, p. 337)

b) Terapia Bioenergética

“Cada gota de seiva contém a essência plena da árvore toda.”

logue Maharishi Mahesh

A Bioenergética, como mesmo afirma LACERDA (1994, p. 61), é baseada no trabalho de Wilhelm Reich, e foi criada por Alexander Lowen discípulo de Reich.

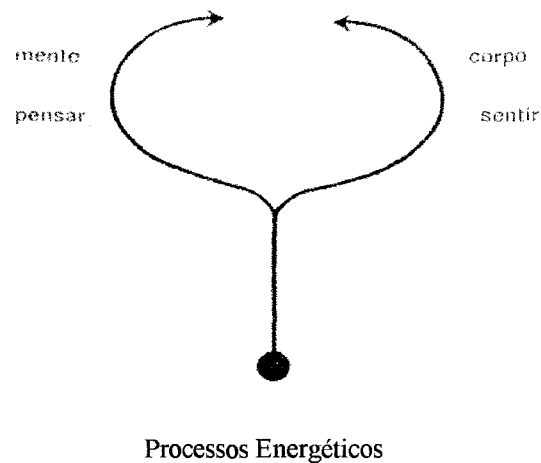
A bioenergética é uma maneira de compreender a personalidade em função do corpo e de seus processos energéticos. Ela é também uma forma de terapia que combina o trabalho corporal com o da mente, para ajudar as pessoas à compreenderem seus problemas emocionais e concretizarem o mais que puderem o seu potencial para o prazer e a alegria de viver. O trabalho corporal da bioenergética, inclui tanto procedimentos de manipulação, como exercícios especiais (LOWEN & LOWEN, 1985, p. 19).

Mais à frente encontramos alguns exercícios relacionados à esta prática corporal.

A tese fundamental da bioenergética, segundo LOWEN (1982, p.31), é que o corpo e mente são funcionalmente, idênticos, isto é, o que ocorre na mente, reflete o que está ocorrendo no corpo e vice-versa. A relação entre estes três elementos, corpo, mente e processos energéticos, é melhor expressa pelo diagrama que se segue na página seguinte, esquematizada por LOWEN & LOWEN (1985, p. 11) (figura 7).

Os processos energéticos do corpo estão relacionados ao estado de vitalidade do corpo. Quanto mais vigorosa a pessoa está, mais energia ela tem, e vice-versa (GOLEMAN & GURIN, 1997, p. 259)

FIGURA 7. RELAÇÃO CORPO, MENTE E PROCESSOS ENERGÉTICOS



FONTE: LOWEN & LOWEN (1985, p.11)

Os exercícios se propõem à ajudar a pessoa à entrar em contato, com suas tensões e liberá-las através de movimentos apropriados. É importante saber que todo músculo contraído, está bloqueando algum movimento. Estes exercícios que se encontram à seguir pode ajudar o indivíduo à ganhar mais auto – conhecimento⁷, como tudo que este termo implica.

Segundo LACERDA (1994,p. 68), esses exercícios alcançam esses objetivos através de : “1) aumento do estado vibratório do seu corpo; 2) “*grounding*”⁸ das pernas e do corpo; 3) aprofundamento da respiração; 4)

⁷ Ítem de grande valia para o indivíduo idoso, pois através do auto conhecimento, poderá conquistar novamente sua auto confiança, essencial para uma melhor qualidade de vida desta pessoa.

⁸ *Ground* em inglês, significa chão, base. *Grounding*, ter base. O termo é muito usado em linguagem bioenergética designado o contato com o chão e, a partir desse contato, a conscientização do corpo embasado (LOWEN & LOWEN, 1985, p. 19).

agudização da autoconsciência; e 5) ampliação da auto - expressão”.

Antes de adentrarmos na prática deste método, algumas considerações do próprio criador da bioenergética, Alexander LOWEN (1985,p.14): “Eles são exercícios, não habilidades e muito depende do que você coloca neles. Se você os faz mecanicamente, irá conseguir pouco com eles. Se você os faz compulsivamente, os estará minimizando. Se você os faz competitivamente, não irá provar nada. Contudo, se você os faz com carinho, cuidado e interesse por seu corpo, os benefícios irão surpreendê-lo”.

Podemos perceber então, que a bioenergética é um caminho *vibrante* para a saúde e um caminho para uma saúde *vibrante*, já que a vibração é elemento-chave da vitalidade. Aumentando o estado vibratório do corpo através destes exercícios, a pessoa que os pratica, é ajudada a atingir esta qualidade de saúde.

À seguir veremos um dos exercícios mais fundamentais na bioenergética, e segundo LOWEN & LOWEN (1985, p.19) é também o mais fácil e simples. Ele é usado para iniciar as vibrações nas pernas e para ajudar a pessoa à senti-las. É também o exercício básico de “*grounding*”. Fazer este exercício sem aquecimento preliminar, como relata o mesmo autor, pode resultar ou não em vibrações.

Os jovens geralmente respondem mais rápido, mas o mais interessante dentro deste estudo, é que os mais velhos, cujos corpos estão menos carregados e mais rígidos, podem não senti-las. Entretanto , como relata LACERDA (1994, p. 74), as pernas dos idosos também podem vibrar depois de terem feito alguns dos outros exercícios que reduzem sua rigidez, aprofundam sua respiração e

aumentam sua carga energética (quantidade de energia, excitação ou corrente, no corpo).

I. Exercício básico de vibração e “grounding” (LOWEN & LOWEN, 1994, p.20)

Fique em pé com os pés separados cerca de 25 cm; artelhos ligeiramente voltados para dentro de modo a alongar alguns músculos das nádegas. Incline-se à frente tocando o chão com os dedos das duas mãos, como na figura 8. Os joelhos devem estar ligeiramente dobrados. Não deve haver peso algum nas mãos; todo o peso do corpo deve cair nos pés. Deixe a cabeça pendurada o máximo possível.

Respire vagarosamente e profundamente pela boca. Atenção para manter a respiração.

Deixe o peso de seu corpo ir para frente, de modo que ele caia no peito do pé. Os calcanhares podem ficar um pouco erguidos.

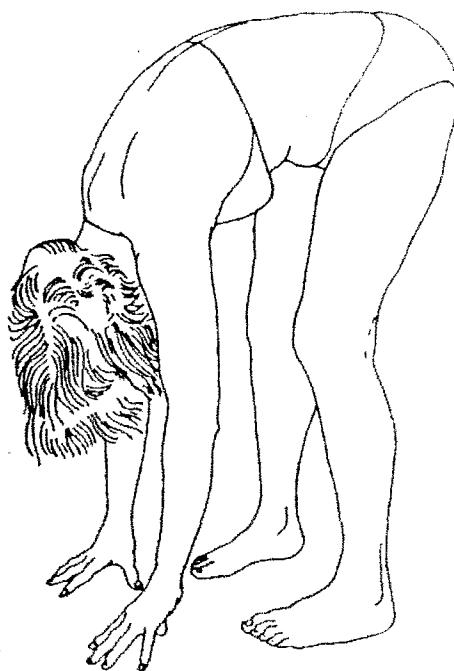
Estique os joelhos devagar até que os músculos posteriores das pernas estejam esticados. Isso não significa, entretanto, que os joelhos devam ficar totalmente esticados ou trancados.

Permaneça nesta posição cerca de um minuto.

1. Você está respirando com facilidade ou está prendendo a respiração? A vibração não ocorrerá se você parar de respirar.

2. Você percebe alguma atividade vibratória nas pernas? Se não, tente lentamente dobrar o joelho um pouco, e então endireite-o até a posição inicial. Faça isso algumas vezes para relaxar os músculos.
3. As vibrações são intensas ou sutis, suaves ou espasmódicas? Em alguns casos, as pessoas literalmente pulam do chão se não podem controlar a excitação. Isto lhe aconteceu?

FIGURA 8. EXERCÍCIO DE VIBRAÇÃO E GROUNDING



FONTE: LOWEN & LOWEN (1994, p.20)

c) *Meditação Transcendental : uma técnica para “ir além”*

“Dentro de você há uma quietude e um santuário no qual você pode refugiar-se a qualquer momento e ser você mesmo”.

Hermann Hesse, Siddharta

O fundador da Meditação Transcendental, sua Santidade Maharish Mahesh Yogi, vem exercendo profunda influencia na medicina, apesar de não ser um médico formado. Tendo deixado a região do Himalaia em 1957, depois de levar a vida reclusa durante 14 anos, Maharish iniciou uma notável jornada. Ele partiu da Índia com a intenção de popularizar a meditação em todo o mundo. Em uma década, viajou mais de 100 países. Em meados dos anos 70, 3 milhões de pessoas no mundo inteiro tinham aprendido a MT. No Brasil, desde 1968 já se estabeleceram 5 sedes da Sociedade Internacional de Meditação (CHOPRA, 1990, p154).

Mas o que é, exatamente, a MT? Segundo BLOOMFIELD et al (1976, p31): “É uma técnica, um método prático de elevação do pensamento, e de levar o homem a seu desenvolvimento máximo. Uma técnica simples, natural, que nos permite dirigir a atenção para os níveis mais sutis de um pensamento. Até que a mente transcenda esse estado e entre em contato com a sua própria natureza. É esta a suprema fonte de felicidade”.

O sentido dessa palavra é de importância crucial. “Transcender” significa literalmente “ir além”. Na MT, a mente aprende a ultrapassar o “ruído” do pensamento, atingindo uma zona inteiramente de paz e silêncio. Apesar da aura de misticismo que tem envolvido a meditação durante muito tempo, ela traz no seu âmago esse processo extremamente prático e nada místico de transcender.

Segundo CHOPRA (1990, p.157) : “É o meio mais garantido de abrir um canal de cura na mente”.

Como se trata de uma técnica sutil e especializada, a MT precisa ser orientada por um instrutor qualificado, não pode ser ministrada de forma aleatória: é uma prática séria que necessita de conhecimentos para ser utilizada.

Assim como a mente e a inteligência, a transcendência não é uma coisa, é uma função. Envolve toda a fisiologia, mas trabalha especificamente através do sistema nervoso central. Um trabalho pioneiro do Dr. R. Keith Wallace, escrito em 1971 sobre a psicofisiologia da meditação ,citado por CHOPRA (1987, p. 218), descreve as principais alterações que ocorrem na fisiologia de uma pessoa quando transcende. Durante o tempo em que a técnica está sendo praticada, o corpo mostra sinais de relaxamento profundo: respiração mais lenta, consumo menor de oxigênio e uma diminuição das batidas cardíacas. A atividade metabólica do organismo, medida diretamente pela quantidade de oxigênio usado para queimar “combustível”, cai a níveis mais baixos do que os do sono mais profundo. Segundo o mesmo autor, esta foi uma das descobertas mais surpreendentes e algo muito especial para validar a transcendência. O mesmo estudo relata que para chegar ao ponto em que o consumo de oxigênio cai para cerca de 12%, o corpo precisa de cinco à seis horas de sono! Os meditativos apresentaram um decréscimo de 16% na média, e o tempo necessário foi de 10 a 20 minutos. No entanto, enquanto o corpo permanecia relaxado, a mente mantinha-se alerta. As ondas cerebrais dos meditativos, medidas por EEG (eletroencefalograma), indicavam um estado de completa vigília que aumentava durante o tempo de meditação. Mas o cérebro não estava altamente ativo; estava vivo, alerta e ao mesmo tempo quieto. Isto, segundo CHOPRA (1987, p. 219)

levou Wallace a concluir que a meditação induz a um “estado hipometabólico desperto”, que corresponde à descrição fisiológica do estado de transcendência. As próprias pessoas deste estudo, falaram de uma sensação de alerta, silêncio interior, relaxamento profundo e tranquilidade.

Os benefícios a longo prazo, em todos os aspectos da vida, são notáveis (GOLEMAN & GURIN, 1997, p.227):

1.Melhor saúde, incluindo redução de hipertensão e níveis de colesterol no sangue.

2.Diminuição espontânea do uso do álcool, fumo e drogas sociais indicando que estes vícios foram eliminados sem qualquer esforço, apenas por ausência do desejo.

3.Melhoras acentuadas no desempenho de testes de inteligência, criatividade, habilidade motora e aprendizagem. Levando em conta que muitas autoridades consideram o QI de adultos fixos, este resultado é particularmente interessante como indicação do que a inteligência pode fazer quando o stress é removido do sistema nervoso central.

4.Reversão do processo de envelhecimento. Os primeiros estudos sobre MT mostraram que durante a meditação havia certas concentrações de hormônio no sangue contrárias às associadas com o envelhecimento. Em estudo pioneiro, realizado em 1982, confirmou-se que a meditação parece reverter o processo de envelhecimento. O envelhecimento biológico é um processo complexo, mas pode ser medido com bastante precisão por um exame padronizado que mede a pressão sangüínea, capacidade auditiva e de visão, todos eles prejudicados em pessoas idosas. Viu-se que pessoas que haviam meditado menos de cinco anos tinham, na média, uma idade biológica cinco anos mais baixa do que sua idade real, enquanto que as pessoas que meditavam a mais de cinco anos tinham idade biológica doze anos menor. Conclui-se que uma pessoa de cinquenta anos teria fisiologia de uma de trinta e oito. Na medicina nada pode igualar resultado e acredita-se que este processo pode melhorar além destas medidas – uma das pessoas, com setenta anos, apresentava um físico de trinta.

Estou convencida que a Meditação Transcendental fornece uma técnica para alcançar o nível do “eu interior”, sem muito esforço. A partir deste nível, a mente canaliza sua própria inteligência para alcançar grande número de benefícios em todos os aspectos da vida. Em essência, o corpo livra-se espontaneamente de toda a tensão acumulada, e a medida que mais canais se

abrem para que a inteligência flua, nossos verdadeiros potenciais humanos emergem. A transcendência ativa os caminhos que a má saúde, stress, hábitos errados, atitudes negativas e experiências mal conduzidas deterioram. Por meio da transcendência, o restante de nós pode viver do melhor de nós mesmos.

FIGURA 9. POSIÇÃO DE MEDITAÇÃO



FONTE: CHOPRA (1990, p. 238)

3. METODOLOGIA

A primeira etapa deste estudo, foi a coleta de dados teóricos em bibliografias, revistas e teses sobre o tema Terceira Idade. Como o material encontrado ainda era escasso, pois como já enfocamos, o assunto ainda é recente e pouco pesquisado, foi necessário buscar embasamentos na Universidade de Campinas (UNICAMP), na qual encontrou-se vários referenciais desde revistas e artigos locais, até teses de pós-graduação e mestrado. O interessante foi observar que muitas dessas teses revelavam uma caráter holístico, pois buscavam essencialmente uma compreensão mais profunda sobre o processo de senescência.

O segundo momento deste estudo, foi sistematizado o conteúdo encontrado e, a partir desta esquematização e leitura de textos, iniciei o próprio desenvolvimento. Paralelo à este processo, busquei dados reais, que se aproximassem ao cotidiano: através de entrevistas, participações em aulas e conversas informais com a Terceira Idade, percebi o real valor do trabalho desenvolvido com estes e pude compreender melhor à que o embasamento teórico se referia. Além disso, procurei profissionais da nossa área, assim como fora dela, para enriquecer esta pesquisa com experiências de vida destas pessoas. Assim, está enumerada abaixo, as atividades realizadas (todas no ano de 1998):

- Participação em aulas desenvolvidas pelo professor Fábio Tognin, com suas alunas da Terceira Idade, no município de Iguape – SP durante 21 dias. As

atividades realizadas foram: ginástica, dança, sapateado e teatro. Realizamos algumas conversas informais sobre seu trabalho;

- Vivência de uma sessão de *Radio Taisso* (ginástica com rádio – alongamento e fortalecimento ao ar livre) e após abrimos um debate sobre “Velhice e a cultura Japonesa” com senhoras da Associação Cultural Nippo Brasileira (*Bunka – Kyokai*) ;
- Participação em aulas da Gerontóloga e professora Rosemary Rauchbach no município de Curitiba – PR por 2 meses, visando conhecer melhor seu trabalho. A partir deste contato permanente, houve um interesse mais a fundo pelo seu trabalho e ela foi incluída nesta pesquisa. Foi estruturado algumas perguntas norteadoras e feita uma entrevista para a coleta de dados (ver em anexo);
- Entrevista informal com um profissional da área médica, o doutor Marcelo Shimoda, especializado em medicina oriental, visando aprofundamento teórico e prático (suas vivências) das técnicas alternativas e seu conhecimento da cultura oriental (ver em anexo) ;
- Entrevista com a professora Vera Moro para aprofundamento do contexto histórico presente neste trabalho.

Num último momento, formulei um questionário aberto – validado pelo próprio orientador – direcionado para a professora Rosemary Rauchbach, e às alunas participantes do grupo de Terceira Idade na cidade de Curitiba – PR.

O questionário foi aplicado em forma de entrevista informal, sendo que com as alunas, realizou-se por meio de filmagem amadora, e com a professora, através de um microgravador. Foram entrevistadas 65 pessoas, porém selecionou-se 15

peessoas, de acordo coma relevância das respostas, as quais transparecem os reais resultados da atividade desenvolvida.⁵

A entrevista teve formulação prévia das perguntas e sua apresentação foi igual quanto à ordem e a forma para todas as pessoas. Foi estabelecido um tempo limite – mais ou menos de 2 à 3 minutos, para cada indivíduo – para evitar que a entrevista se torna-se cansativa. As entrevistas foram realizadas nos locais em que se desenvolviam as atividades de ginástica e dança dos grupos de Terceira Idade relacionada a seguir: 1) Salão das Igrejas dos Mórmons; 2) Salão Paroquial São José; 3) Salão Paroquial Menino Jesus de Praga; 4) CAMIQUE (Centro Educacional); 4) Centro de Atividades da Terceira Idade – Itatiaia.

A realização desta simples pesquisa, possui o caráter de comprovar, de forma prática, os frutos que a teoria aqui exposta e discutida podem oferecer ao profissional de Educação Física que pretende atuar nesta nova e ampla área de trabalho.

⁵ As perguntas, assim como as entrevistas realizadas se encontram em anexo

4. CONCLUSÃO

A realidade existe porque estamos de acordo com ela. Sempre que a realidade muda, o acordo se desfaz: chamamos a isto de troca de paradigma.

O paradigma não é um fato em si mesmo, mas antes um conceito. Para que a realidade mude, o conceito também deve ser mudado, principalmente no plano da *consciência coletiva*.

Gênios como Newton e Einstein, já citados anteriormente, lideram este caminho : podemos dizer que são os primeiros a precipitar a realidade. Atualmente, mais de meio século depois que a Teoria Geral da Relatividade foi proposta, seus fundamentos ainda não são de conhecimento geral. Até à um tempo atrás, a relatividade era considerada muito difícil para estudantes e, ainda hoje, muitos professores de física tem apenas uma vaga idéia do que ela propõe. Mas ela é uma realidade.

A natureza é infinita; portanto nenhum modelo científico pode explicá-la totalmente. Quando mudarmos nossa visão da realidade, a natureza terá muito mais realidade para mostrar. Nas palavras de CHOPRA (1987, p237): “Precisamos ter bem claro que a realidade pode mudar sempre que nossa visão da natureza e suas possibilidades infinitas decidem que é necessário haver uma mudança”.

Normalmente, as pessoas não aceitam fatos que não se encaixam em sua visão do mundo. Se for dito a elas ou mesmo se virem com seus próprios olhos que o câncer pode ser curado espontaneamente, que uma pessoa com Síndrome de Down pode tocar um concerto de Tchaikovsky sem nunca ter tomado lições de piano, apenas para citar alguns exemplos, ainda

assim estes acontecimentos não tem realidade até que algo mais fundamental os convença. O primordial é, primeiro, uma nova explicação que satisfaça mais que a antiga; segundo, uma mudança na *consciência coletiva* para criar uma realidade plena.

Quase ninguém questiona o fato de que seu corpo tece um começo e se aproxima inexoravelmente de um fim. Começamos a vida, cada um, como uma única célula no útero e terminamos como “pó a pó”. Mas essas idéias são crenças culturais e não fatos absolutos. O corpo humano não tem começo e fim definidos, está constantemente se recriando e tornando a se recriar a cada dia. Portanto, cada minuto significa um tipo de gênese e de um fim, em que damos um pouco do pó ao pó. Se estamos constantemente nos criando – pressuposto principal do novo paradigma, o qual estamos analisando desde o começo deste estudo – nunca é tarde para começarmos a formar os corpos que desejamos, em vez de cometermos o engano de continuarmos presos aos que já temos. O que a mente do homem pode conceber, a mente do homem pode realizar!

Se sairmos da ilusão de que o corpo é um objeto sólido e estável, veremos que ele nada mais é do que um processo: e se esse processo estiver orientado para a renovação, suas células permanecerão novas, independente do tempo e do espaço.

Todas esses novos conceitos e pressupostos vistos no transcorrer desta monografia – somatização de pensamentos negativos e o poder da mente e do espírito para a cura de doenças, a intemporalidade e a morte, o corpo quântico e o não - envelhecimento – estão emergindo *neste momento* em nossa sociedade, mas já são conhecidas há muito tempo pelos místicos orientais. As técnicas de

meditação, o autoconhecimento, a elevação da consciência fazem parte da cultura e tradição destes povos do oriente.

Apesar das diferenças culturais, estamos cada vez mais nos familiarizando com suas tradições e tirando delas o melhor de sua essência para alcançarmos a tão sonhada saúde perfeita.

A forma de trabalho que a professora e gerontóloga Rosemary Rauchbach aplica com as suas alunas, não tem relação direta com a filosofia oriental, mas segue o mesmo pressuposto: encarar o indivíduo na sua totalidade. À partir da compreensão histórica anterior daquele indivíduo, ela reconhece os pontos de tensões, os medos e ansiedades impressos naquele corpo, e o expande através de momentos de liberdade de expressão (corporal e verbal) e relaxamento, fazendo com que esta pessoa “quebre” com todo o *preconceito* que ela possui com relação à aquele corpo e que ela torne a sentir prazer novamente naquele corpo.

É isto que o idoso necessita: sentir prazer em viver, reconhecer o seu valor e a necessidade de ser amado e também amar. O idoso está procurando o seu espaço, e está muito próximo de alcançar o respeito pela sociedade e se afirmar como ser humano dentro dela.

É necessário trocar a consciência do tempo, tal como o percebemos, em toda a sua carga de ansiedade e medo, por uma consciência que enfatiza os conceitos de liberdade emocional, energia liberada, paz, poder e harmonia. É na realização mais que perfeita da conexão mente/corpo que está a resposta para uma vida melhor e mais longa.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS :

ARRUDA, J. Toda a história: história geral e história do Brasil. São Paulo, Ática, 1995

BEAUVOIR, S. A velhice. Rio de Janeiro, Nova Fronteira, 1990.

BLOOMFIELD, H. Meditação Transcendental: descoberta da energia interior e domínio da tensão. Rio de Janeiro, Nova Fronteira, 1976

BORTZ, W. Viva mais de cem anos. Rio de Janeiro, Record, 1995.

CAPRA, F. O Tao da Física : um paralelo entre a Física Moderna e o Misticismo Oriental. São Paulo, Cultrix, 1995.

CAVALARI, V. & ZACARIAS, V. Trabalhando com recreação. São Paulo, Ícone, 1994.

CHAUÍ, M. Convite à filosofia. São Paulo, Ática, 1994.

CHOPRA, D. Conexão Saúde: como ativar as energias positivas do seu organismo e Ter saúde perfeita. São Paulo, Best Seller, 1987

----- Corpo sem idade, mente sem fronteiras: a alternativa quântica para o envelhecimento. Rio de Janeiro, Rocco, 1997.

----- Saúde perfeita : um roteiro para integrar corpo e mente, com o poder da cura quântica. São Paulo, Nova Cultura Ltda. , 1990.

CULTURAL FIT MAGAZINE NP Editora Rio de Janeiro; Janeiro, fevereiro e março / 1998

DE ROSE, Faça yoga antes que você precise Rio de Janeiro, Uni – Yoga, 1995

FOLHA DE SÃO PAULO Nova Enciclopédia Ilustrada Folha Empresa Folha da Manhã S. A. , 1996 Volume I e Volume II

FRAIMAN, A. Sexo e afeto na Terceira Idade. São Paulo, Gente, 1994.

GLEISER, M. A dança do universo : dos mitos de criação ao Big Bang. São Paulo, Companhia das Letras, 1997.

GOLEMAN, D. & GURIN, J. Equilíbrio mente - corpo : como usar sua mente para uma saúde melhor. Rio de Janeiro, Campus, 1997.

LACERDA, Y. Atividade Suave: a busca do "eu" e o encontro do outro. Dissertação de Mestrado, UGF, 1994.

LEITE, P. Exercício, Envelhecimento e Promoção de Saúde. Belo Horizonte, Health, 1996.

LOWEN, A. Bioenergética. São Paulo, Summus, 1982.

----- & LOWEN, L. Exercícios de Bioenergética : o caminho para uma saúde vibrante. São Paulo, Ágora, 1985.

MEIRELLES, M. Atividade Física na Terceira Idade : uma abordagem sistêmica. Rio de Janeiro, Sprint, 1997.

MENG, C. & EXEL, W. A arte curativa dos chineses : instruções para auto – ajuda. Rio de Janeiro, Editora Tecnoprint S. A., 1991.

OKUMA, S. O idoso e a atividade física : fundamentos e pesquisas. Campinas,: Papyrus, 1998.

OLIVEIRA, P. Vidas compartilhadas: o universo cultural nas relações entre avós e netos. Tese de pós graduação em psicologia - USP, Volume II, São Paulo, 1993

REVISTA GEOGRÁFICA UNIVERSAL Nº78, maio 1987, pág. 46 à 55 Bloch Editores

REVISTA KINESIS Nº15 , pág. 07 à 18, 1997 Centro de Educação Física e Desportos, UFSM

REVISTA PLANETA NOVA ERA Agosto, 1998, pág. 45 à 49

RODHEN, H. O espírito da filosofia oriental São Paulo, Martin Claret, 1994.

SIMÕES, R. Corporeidade e Terceira Idade : a marginalização do corpo idoso. Piracicaba, UNIMEP, 1994.

TOBEN, B. & WOLF, F. Espaço – Tempo e Além : rumo a uma explicação do inexplicável. São Paulo, Cultrix, 1993.

VENDRUSCOLO, R. Representações de pessoas idosas sobre as atividades corporais. Tese de Mestrado, UGF, agosto, 1996.

VERAS, R. [et al] Terceira Idade: um envelhecimento digno para o cidadão do futuro. Relume Dumará, UnATI/UERJ, 1995.

----- País Jovem com cabelos brancos : a saúde do idoso no Brasil. Rio de Janeiro, Relume Dumará :UERJ, 1994

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ, Biblioteca Central. Normas para apresentação de trabalho: Referências Bibliográficas. Curitiba: UFPR, 1995.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ, Biblioteca Central. Estilo e Orientação para Datilografia e Digitação. Curitiba, UFPR, 1995

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ, Biblioteca Central. Teses, Dissertações e Trabalhos Acadêmicos. Curitiba, UFPR, 1995.

VIVEKENANDA, S. Raja – Yoga (O caminho real) Rio de Janeiro, Vedanta, 1967

ZOHAR, D. O ser quântico : uma visão revolucionária da natureza humana e da consciência, baseada na nova física. São Paulo, Best Seller, 1990.

ANEXO 1

Entrevista com o doutor Marcelo Shimoda

A velhice começou a perder sua característica brilhante após a Revolução Industrial. Antes, a comunidade era dirigida por um conselho de anciãos e na parte Norte Européia eram dirigidas por matriarcas, que eram senhoras com uma certa idade que o compunham, e que davam diretrizes da parte bélica ou até econômica e política do local. Ainda hoje, existe indícios deste conselho matriarcal, tanto na Itália quanto na Alemanha.

Um outro ponto à analisar é a relação da Terceira Idade à nível de participação na comunidade, porque, anteriormente, o passar dos anos era considerado como glória ou dádiva. A pessoa no momento que ia entrar na Terceira Idade, ou envelhecendo, era considerada privilegiada, porque ela conseguiu ultrapassar todo um processo de vida e coletar experiências de todo este processo.

Hoje em dia o idoso é observado como um estorvo. É uma grande preocupação à nível nacional ou até mundial, o crescimento do número de pessoas à nível de Terceira Idade. E a preocupação de manutenção virou uma preocupação econômica, isto é, a Terceira Idade não é mais vista com o brilho de ter ultrapassado este processo.

Se você for interpretar a velhice à nível de textos gregos e também em alguns textos romanos, israelita, fenício e egípcio, eles eram tidos como fonte de sabedoria e hoje em dia, não são encarados como retrógrados

ultrapassados. A medida que os valores reais humanos foram se perdendo foi se modificando a velhice.

Você encontra alguns relatos que, o nome velho soaria como título, isso na Grécia, como exemplo, Flávio, o velho. Significava que ele tinha sabedoria e era tido como um sábio e era consultado não só pela sua família, mas pela sua comunidade. Pois no tempo que ele passou sua vida, ele já viu muitos casos de doenças, problemas na agricultura, dominava a arte bélica. Ele tinha grande conhecimento, e era explorado: fazia parte da história local.

Hoje em dia isto se encontra nas regiões como Europa Oriental, ainda existe em pequenas aldeias, cidades, o conselho de ancião. Eles julgam determinados casos, eles observam todo o processo da juventude e a parte de instrução. Sem esquecer da cultura oral, histórica, lendária ou folclórica de cada povo, que era passado de forma oral, por quem? Não pelos novos, mas toda esta cultura era passada pelos velhos, que tinham o direito e o dever de educar as crianças.

A formação de Magistério, à nível técnico e também superior, foi deixada de lado, este conhecimento assistemático, dado valor somente ao conhecimento sistemático. A valorização de certa forma certa e também de certa forma errônea.

A questão da porcentagem de jovens ou não, isso vai muito da orientação da população, orientação de crescimento demográfico no local. Por exemplo na China, é um país em que você, até pouco tempo atrás, encontrava uma quantidade imensa de velhos, desde que houve uma preocupação com o crescimento demográfico da China, a população de jovens se manteve e a de

velhos foram reduzidos. Em determinadas regiões, você encontra grande quantidade de velhos.

Na Europa, eles possuem dinheiro, controle de natalidade. Já no Brasil a taxa de vida é baixa e a qualidade de vida também.

Exercícios tradicionais na Terceira Idade, no Oriente encontra-se mais o *Ticum*, você vai encontrar também o Tai – Chi – Chuan, porque são exercícios que tem o objetivo de ser suave, e mantém toda a capacidade do corpo, tendão, ossos, preservando estas características. Fala-se que o orienta quando novo, pratica judô, karatê, kung fu, alguma luta marcial. E na velhice eles mantêm toda a disciplina destas lutas marciais, incorporando o Tai – Chi, incorporando o *Ticum*. Porque? Nas lutas marciais, você usa mais a demonstração externa do corpo. Nesses exercícios, que também são considerados marciais, é um trabalho de grande precisão e concentração e também os exercícios internos do corpo: respiração, a questão de mexer com o abdome para ajudar os seus movimento peristálticos e intestinais e também a circulação, além da parte das articulações: isso é primordial para a Terceira Idade no Oriente.

A questão do Yoga, depende do estilo : por exemplo a Bakti Yoga ou Yoga da devoção, é você adorar um Deus; o que mais encontramos no Brasil é o Hatha Yoga. Ele tem o papel fundamental de dar posições ao corpo, essas posições são consideradas místicas, mas tem uma grande profundidade na parte física. Muitas das posições do Yoga, tendem à alongar, dar maior mobilidade, e também trabalha a parte orgânica e muscular.

Em regiões do Oriente como China, e regiões como Hokaido e Mongólia, existe uma tradição, antes do confucionismo, ou seja, milenar, em torno de 6.000

anos, em tese, que é baseada em movimentos. A cada entrada da lua, existe uma lenda, que deve ser saudada e comemorada, como uma nova etapa da vida. Então, os idosos tem como se fosse um baile, no qual, eles praticam movimentos com seu próprios corpos, saudando a entrada de uma lunação. Esse baile tem por objetivo, espantar, o que se acredita pela medicina oriental, as conseqüências da velhice : o frio e a umidade. Então, o frio, você combateria com o calor, que seria o movimento, e o calor combateria o frio e a umidade. Essa técnica ainda se encontra e é usada em algumas regiões.

A questão do baile, acredita-se que, o idoso que não participa de uma das festividades de lunação, passará todo o processo dessa lua, com enfermidades, entrando já para a inércia, quando começa a desejar e aceitar a morte.

Na região da África, existe algumas tribos em que a pessoa que atinge uma idade avançada, ela é conservada depois de morta, como se fosse mumificada. Elas são postas em nichos, são veneradas, pois são consideradas pessoas especiais em que os deuses favoreceram com muitos anos aqui na Terra. Em outras tribos da África também, tem a questão Matriarca, em que as mulheres velhas formam um conselho. Esse conselho, é dado valor à quantidade de filhos que elas possuíam. É medido pelo tamanho do seio, quanto maior o seio, mais era respeitada a mulher, pois ela mais colaborou para o crescimento da tribo. Ela amamentou muito.

Na cultura judaico-cristã é que a mulher idosa perdeu o seu papel. Em primeiro lugar, entre os judeus, era somente considerado com opinião e com verdadeiro sopro divino, os homens com determinada idade. Na cultura cristã, esta questão ficou muito em pauta, pois eles radicalizaram a opinião judaica,

onde além de a mulher não ter valor, a partir de uma determinada idade, pior ainda, pois ela não tinha nem a produção doméstica. Ela era encarada realmente como um estorvo da sociedade.

Na Europa Medieval, a mulher não tinha sobrenome, apenas o primeiro nome e a cidade onde tinha nascido. Somente os homens recebiam o nome da família. Eram os varões que tinham o nome da família, as mulheres não, elas não possuíam nome pois, quando ela casava com algum varão, este lhe “emprestava” o seu sobrenome.

ANEXO 2

- Perguntas norteadoras para entrevista direcionada à professora Rosemary Rauchbach

1. O quê a levou , dentro do campo de Educação Física , o direcionamento do seu trabalho para a Terceira Idade ? Como você iniciou este trabalho ?
2. Como você encara o seu grupo ? (qual o nome que mais se encaixa para esta turma)
3. Qual a sua filosofia de trabalho ?
4. Você considera que o trabalho que você faz , é um trabalho holístico ? O quê você pode citar sobre ?
5. Há quanto tempo você desenvolve este trabalho , quais os acontecimentos que mais lhe marcaram em termos de crescimento do seu trabalho ? (as modificações , evoluções , adaptações que ela achou interessante) → aspectos que mais se transformaram em suas alunas , qual a sua posição sobre estas transformações

6. Quais os objetivos principais do seu trabalho ? Que meios utiliza para alcançar estes objetivos .

O texto que se segue abaixo é o relato, através de entrevista, da professora e gerontóloga Rosemary Rauchbach, sobre o seu trabalho desenvolvido nos Centros de Atividades da Terceira Idade, na Prefeitura de Curitiba – PR .

1. O trabalho iniciou-se em agosto de 1987 e foi porque eu vi uma reportagem sobre o envelhecimento na televisão. Eu simplesmente resolvi entrar no salão paroquial de uma igreja e convidar aquelas pessoas à participar de um trabalho inovador com ginástica e exercícios. Foi uma intuição.
2. Como pessoas que tem muito conhecimento para dividir e ao mesmo tempo, tem muita coisa à aprender. Eu considero como pessoas em evolução, apesar da idade avançada, mas sempre com objetivos novos.
3. Minha filosofia de trabalho é, encarar o ser humano como um grande potencial de transformação. Então eu vejo as pessoas como um todo, como alguém que tem um corpo, que tem uma história de vida impressa neste corpo, e que ele se move através das emoções. Eu não trabalho o indivíduo como um corpo, eu trabalho o indivíduo como um todo. Eu vejo essa pessoa como parte de um planeta, de um universo.

4. Sim, é um trabalho holístico. Como eu já falei, quando uma pessoa se apresenta para fazer uma atividade comigo, eu tenho que ver nesse indivíduo, toda uma história, todo um viver, todo o seu passado emocional, tudo o que ela traz para mim, é objetivo da minha aula. Eu vejo o indivíduo, realmente como uma parte integrante de uma sociedade. Que teve altos e baixos na sua vida, que fez com que ele tivesse esse corpo tenso, esse corpo com marcas, e que através do movimento corporal expressivo, eu consigo fazer com que ele desperte para novas idéias, novos objetivos de vida.
5. Eu desenvolvo esse trabalho já à 20 anos, e o que mais me marcou, foi a minha própria evolução. Não foi um trabalho unilateral, foi um trabalho aonde houve o compartilhar. E esse compartilhar ajudou à crescer a minha pessoa, e os próprios participantes. Então não tem um fato importante, a vida é um fato importante.
6. Elas voltaram à viver, voltaram à sentir prazer no que fazem, principalmente as mulheres, despertaram o seu lado sensual, despertaram para a sexualidade. Notaram que podem fazer parte de uma sociedade, como pessoas. Pois com a idade que elas apresentam, elas foram educadas para servir os maridos, e agora mesmo, com seus 70 anos, elas descobriram que podem deixar vir os sentimentos, sentir prazer, que aquilo não é pecado. Que elas podem viver, vivenciar seus momentos, vivenciar os seus corpos, vivenciar suas emoções.
7. Eu trabalho mais dentro da linha da terapia corporal. Então, eu observo aquele corpo, eu vejo as tensões nele contidas, e através do movimento

corporal consciente, e com movimentos expressivos, eu procuro fazer com que as pessoas observem que aquele corpo tenso, tem emoções contidas, e que aquelas patologias tem um fundo emocional. Que com um trabalho de consciência, e um trabalho de expressividade, a pessoa deixa de ter tensões, consegue trabalhar coisas que ficaram a vida inteira guardada naqueles grupos musculares, naquela tensão do dia – a – dia e conseguem aflorar para um mundo bem diferente e serem pessoas agradáveis, serem pessoas felizes. Vivenciando o momento na sua plenitude.

8. Através do movimento de consciência corporal e da expressão corporal. Para entender esse trabalho é só vivenciando.

ANEXO 3

- Perguntas norteadoras para à entrevista com as participantes das atividades desenvolvidas pela professora e gerontóloga Rosemary Rauchbach.

1. O quê lhe motivou a entrar no grupo ?
2. Já desenvolvia algum tipo de atividade antes de iniciar com a professora Rose?
3. Descreva sua vida antes e depois de iniciar no grupo da prof. º Rose .
4. Como você vê o seu corpo antes e depois
5. Quadro de saúde antes e depois
6. Relacionamento com a família e a sociedade antes e depois
7. Quais as suas expectativas para o futuro

O texto que se segue abaixo é o relato das alunas, em forma de entrevista, das atividades desenvolvidas por elas, nos Centro de Atividade da Terceira Idade.

- Bernadete, 75 anos

Faz um ano e meio que comecei com essa atividade. Melhorou muito a dor que tinha na coluna, antes doia muito para bordar, agora posso ficar mais tempo bordando pois não dói.

- Anair, 64 anos

Comecei faz um ano. Nunca tinha feito, comecei e gostei. Toda a vida freqüentei o médico, pois tenho problema do coração, tomava três comprimidos por dia. Comecei à vir aqui, melhorei, voltei no médico e ele suspendeu os remédios. Só tomo remédio para a pressão. Eu estou tão bem que não gosto nem de faltar, de tanto que eu gosto. A relação com a minha família está bem melhor. Antes já era bom, agora esta melhor ainda. Eles adoram que eu venha, ficam tão felizes!

- Olivia , 62 anos

Nunca havia feito nada, só caminhadas. Vim aqui porque tinha muita depressão. Minha família me incentivou muito. Aqui tem pessoas da mesma faixa etária, tenho amigas, fiz muitas amizades. Melhorou muito minha convivência com as outras pessoas, e melhorou muito o meu corpo.

- Mara, 60 anos

Eu sofri derrame com 55 anos. Eu não andava, pensei que ia morrer. Daí me indicaram aqui. Aqui a gente fica que nem criancinha, brinca de bola, ih! É uma maravilha! Porque eu também não andava na rua, tinha medo, agora eu danço! Adoro dançar valsa. Prá quem ficou 4 meses internadas, só com um lado do corpo, eu andava com um cabo de vassoura prá lá e prá cá. Uma

senhora me incentivou à vir aqui, comecei em 1997. Estou 99% melhor. Quem sofre derrame fica com o braço “colado” no corpo. Quando eu acordo, começo a sentir um formigamento, daí eu falo: “Peraí eu não tenho derrame não!” Correr eu não posso, mais aí já é demais, né? Agora estou ó, beleza!

- Laura, 71 anos

Eu tive um acidente e depois comecei a fazer ginástica. Isto me ajudou muito, mudou a minha vida. O relacionamento com meus familiares, nossa! Não dá nem para explicar. Nunca tinha feito nada antes, só ficava escondida em casa. Agora vou até nos bailão!

- Doralice, 81 anos

Já fiz atividade por 3 anos, mas aqui comecei faz um ano. Me sinto mais leve! Minha filha me vigia: “Mãe, você não vai? Já está atrasada!” Foi o médico que me indicou a ginástica. Eu nunca falto, ... mas sempre chego atrasada!

- Maria, 50 anos

Eu tinha problema de coluna e fazia fisioterapia direto. O ortopedista me recomendou fazer a fisioterapia, mas eu estava sentindo que não estava adiantando. Daí, uma vizinha me contou da ginástica da Rose, comecei e adorei! Procuro não faltar nunca! Não faço mais fisioterapia. Não sinto mais as dores que eu tinha. Eu me encontrei! Só vivia em função dos outros, não ligava para mim. Agora eu me sinto bem melhor com o meu próprio corpo. Meus familiares me incentivam muito.

- Ezaura, 66 anos

Eu vim aqui porque eu tinha muita dor na coluna, artrose, sabe? Daí as amigas me incentivaram, disseram “Vai lá que é bom” . Eu já fazia fisioterapia também. Agora estou 100% melhor, não sinto mais dores nas costas e no corpo. Faz dois anos que estou aqui. Minha família me incentiva muito, minha filha diz : “Minha mãe não é mais aquela que eu conhecia, mudou muito!”

- Mariza, 60 anos

Já fazia ginástica no Salão da Igreja, fiz 7 meses de ginástica lá. Como moro perto daqui, vim prá cá. Eu tinha muito problema de artrose, artrite. Fiz 37 sessões de fisioterapia, voltei lá e a radiografia estava na mesma. Ele recomendou uma ginástica para ajudar. Comecei, acho que rejuvenesci! A ginástica prá mim é como arroz e feijão na mesa. Só falto quando estou muito doente. Enquanto eu existir vou continuar.

- Terezinha, 52 anos

Faz um ano e quatro meses que comecei. Minha saúde melhorou 100%. Eu tinha problema na coluna e osteoporose na bacia. Depois da ginástica melhorei muito! Estou muito bem, voltei à viver depois dos 50 anos . Nunca tinha feito ginástica. Era muito fechada, mas agora tenho muitas amizades.

- Zenira, 46 anos

Mudou tudo. Eu comecei aqui porque eu tinha prótese nos quadris. Eu era inteira dura. Eu não andava sozinha, não ia só ao médico. Agora eu saio, tenho mais confiança. Mudou totalmente minha vida. Meu relacionamento com

as outras pessoas mudou muito. Até minha família se surpreende, pois estou até dançando!

- Maria dos Santos, 74 anos

Estou aqui desde que começou. Já fazia ginástica no Água Verde com a prof. Rose. Com a graça de Deus estou boazinha, pareço uma menininha de 15 anos. Minha saúde está muito boa. Quando comecei na ginástica doia tudo, prá subir essa escada, tinha que vir me escorando. Agora, se precisar, eu subo a escada correndo e desço correndo. Agora eu tenho mais independência.

- Rosa, 62

Faz um ano e meio que estou aqui. Eu acho que mudou muito, pois só o fato de eu Ter minhas amigas aqui já é uma grande coisa, né? Eu me sinto muito bem, depois que eu comecei a participar. Minha família me incentiva muito. Meu marido fala: "Você não vai, mulher?" Ele mesmo acha que eu melhorei muito, sabe?

- Vanda, 60

Faz um ano e seis meses que estou aqui. Mudou bastante a minha vida em tudo, relacionamentos. Eu era uma pessoa muito fechada e aqui eu brinco muito. Eu sou de outro estado, sabe? De São Paulo, e quando cheguei aqui, não tinha conversa com ninguém. Elas para mim são como minhas irmãs, quando eu sei que elas estão doente, é como se eu estivesse doente. A Rose nos faz ver que a pessoa idosa também tem valor. Bom, deixa eu ti contar

uma coisa: meu marido não gostava que eu saísse de casa. Comecei a vir escondido aqui. Com o tempo ele ficou sabendo e falou: “Ó véia, tá legal” Eu não vou falar o que é porque....

- Esmeralda, 65 anos

Faz um ano que estou aqui, mas parece que foi ontem. Minha vida está ótima, eu tenho tudo mesmo: artrite osteoporose, pressão alta, diabetes, eu sou indiabeta mesmo. Mas eu não dou bola não. Eu vivia na cama, tomando remédio, vivia tonta de tanto remédio. Eu larguei tudo depois que comecei a vir aqui, fomos até no baile ontem, nós estávamos pegando fogo! Meu marido já morreu faz cinco anos, e era ele que me incomodava mais, tivesse morrido à vinte anos atrás eu estaria melhor ainda! Eu danço com um, danço com outro, ô vidão!